sale&pepe

SALEPEPE.IT
MARZO 2016 - € 3,50
MONDADORI



Torta di asparagi, crudo e maggiorana
pag. 35

TORTE SALATE golosi abbinamenti e nuove presentazioni
CURRY infinite alchimie per un mix di spezie che si fa piatto
RISOTTI D'AUTORE replicabili a casa **PESCI DI QUARESIMA** per la cucina di magro **BUDINO** anzi **BUDINI** casalinghi ma non troppo

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 30 - Mensile - PT(Cont), Lux, Belgio e Francia € 6,50 - Svizzera CHF 7,20 - Svizzera C.T. CHF 7,10 - Germania € 8,50 - Canada CAD 13,00 - USA $ 13,00


Il pomodoro al centro
Petti®
1925
Le nostre Prelibatezze
BIO e DOP
*Ricerca GPM©/IRI 01/2015 su 12.000 consumatori italiani, su selezione di prodotti venduti in Italia. www.prodottodellanno.it cat. Conserve di Pomodoro.
POMODORO S. MARZANO DELL'AGRO SARNESE-NOCERINO
Pomodori Pelati a Filetti
Il sublime in Passata di Datterini
Pomodoro 100% TOSCANO
Gusto Unico
Gli speciali in Datterini Pelati
Gustosi filetti pelati di **POMODORO S. MARZANO DELL'AGRO SARNESE-NOCERINO DOP** perfetti per la preparazione delle ricette più sfiziose ed elaborate.
DATTERINI BIOLOGICI TOSCANI, pelati e lasciati interi nel loro succo oppure in passata, dolce e delicata: una prelibatezza in entrambi i casi.
ELETTO PRODOTTO DELL'ANNO 2015*
Scopri tutti i prodotti, ricette e consigli su:
www.ilpomodoropetti.com
www.pettirossoblog.com
Numero Verde
800-192500



38

SOMMARIO

MARZO 2016

Servizi

Evasioni



70

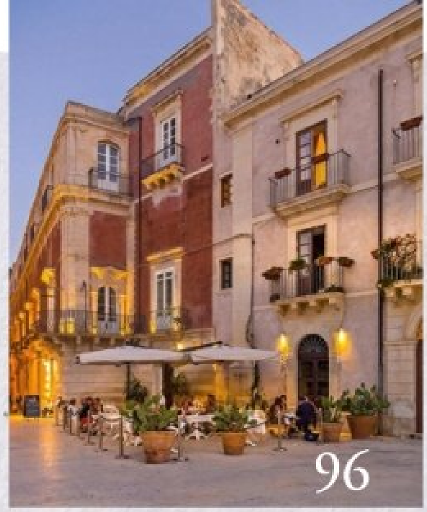


18



28

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6



96

Scuola

Rubriche



Hanno collaborato con noi a Marzo



CHRISTIAN E MANUEL COSTARDI
Gli chef stellati dell'hotel Cinzia, a Vercelli, hanno reinterpretato il risotto traducendolo in 20 ricette una più creativa dell'altra: dal pi...risotto che ricrea i sapori della pizza al Tomato Rice servito in lattina. A pag. 38

LIA GALLI
Da oltre vent'anni si occupa del ristorante dell'agriturismo Villa Caprareccia di Bibbona (Livorno) dove utilizzza solo prodotti del podere di famiglia e organizza lezioni di cucina per gli ospiti. A pag. 103



LEONARDO DI CARLO
Vincitore di ambiti premi internazionali d'arte dolciaria, si definisce il pioniere della "pasticceria scientifica" per il suo approccio razionale alla materia. Dal 2015 ha fondato Pastry Concept, un laboratorio dove fa ricerca e tiene i suoi corsi. A pag. 70



INDICE

LE RICETTE DI MARZO 2016

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

PRIMI

SECONDI

CONTORNI, VERDURE E SALSE

DESSERT

INDIRIZZI

- **100 Fa Vintage**, www.100fa.it
- **Alessi**, www.alessi.com
- **Asa Selection distr. da Merito**, www.asa-selection.com - www.merito.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Boffi**, www.boffi.com
- **Borgo delle tovaglie**, www.borgodelletovaglie.com
- **Broggi**, www.broggi.it
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Caraiba**, www.caraiba.it
- **Casamance**, www.casamance.com
- **Caterina Von Weiss**, www.caterinavonweiss.tumblr.com
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **Christiane Perrochon**, www.christianeperrochon.com
- **Covo**, www.covo.it
- **Da Terra**, www.daterrawithlove.pt
- **De Padova**, www.depadova.com
- **Domenico Mori**, www.domenicomori.com
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **Fantini Marmi**, www.fantinimosaici.it
- **Fasano Ceramiche**, www.fasanocnf.it
- **Flos**, www.flos.com
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **Funky Table**, www.funkytable.it
- **Gerflor**, www.gerflor.it
- **Giovelab**, www.giovelab.it
- **Gli Aironi**, www.gliaironi.it/riso
- **Guardini**, www.guardini.com
- **Guzzini**, www.fratelliguzzini.com
- **H&H Pengo**, www.pengospa.it
- **Home Pengo**, www.pengospa.it
- **Ikea**, www.ikea.com/it
- **Jannelli&Volpi**, www.jannellievolpi.it
- **KnIndustrie**, www.knindustrie.it
- **Künzi**, www.kunzi.it
- **La Rinascente**, www.larinascente.it
- **Le Creuset**, www.lecreuset.it
- **Linea Sette**, www.lineasette.eu
- **Linum**, www.linum.se
- **Livellara**, www.livellara.com
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Made a Mano**, www.madeamano.it
- **Mario Nobili**, www.offfi.com
- **Microplane**, www.microplane.com
- **Nella Longari**, www.nellalongari.com
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Moneta**, www.moneta.it
- **Mutina**, www.mutina.it
- **Officine Standard** da Pengo, www.pengospa.it
- **Once Milano**, www.oncemilano.com
- **Opificio dei Sogni**, www.opificiodeisogni.it
- **Paderno**, www.paderno.it
- **Paderno**, www.paderno.it
- **Paola Paronetto**, www.paola-paronetto.com
- **Pengo**, www.pengospa.it
- **Riess Kelomat**, www.riess.at
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Sakura**, www.sakurasanshoponline.com
- **Sen Factory**, www.sen-factory.it
- **Shop Saman**, www.shop-saman.org
- **Silva**, www.silvatessuti.it
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Soggetti Milano**, www.soggettimilano.it
- **Sorma**, www.sorma.net
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Surimono**, www.surimono.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tracce**, mano3qua@gmail.com


Speck Alto Adige IGP
Tipicamente gustoso
Speck Alto Adige I.G.P.
Südtiroler Speck G.G.A.
SÜDTIROL
Indicazione Geografica Protetta
Geschützte Geographische Angabe
Porta in tavola l'Alto Adige
Riscopri il piacere dei sapori semplici e genuini di questo territorio. Lasciati conquistare dal gusto inconfondibile dello Speck Alto Adige IGP.
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
www.speck.it



LA NEWS PIÙ LETTA

L'avocado fa bene al cuore, i ceci piacciono sempre di più agli italiani, lo zenzero è un potente antidolorifico, i cibi fermentati mantengono la pelle e i capelli lucenti e il fritto può essere anche preparato in modo sano. Sul nostro canale news gli articoli più cliccati riguardano spesso **benessere** e alimentazione equilibrata. La notizia più letta del mese infatti è proprio sulle migliori diete del 2016.







INSIEME SUL SET

Curiosi di sapere come nasce un servizio di Sale&Pepe? Ogni scatto è curato nel minimo dettaglio, le luci sono fondamentali e gli ingredienti vengono inquadrati come modelle. Questo mese vi portiamo con noi sul set con un **video** che mostra davvero tutto: dalla scelta degli utensili, alla preparazione del cibo, alla selezione dello scatto giusto. Vi aspettiamo online, dietro le quinte.



Ghiottonerie in digitale

NOTIZIE SEMPRE FRESCHE, RICETTE PER TUTTI I GUSTI, SPECIALI TEMATICI, E-LEARNING E VIDEO CURIOSI

di Barbara Roncarolo

TOP TEN POLLO

Tra i secondi più amati su salepepe.it ci sono senza dubbio quelli a base di pollo. Versatile, a basso contenuto di grassi e sorprendentemente gustoso, si presta per essere declinato in tanti modi diversi, sempre sani e appetitosi. Lo speciale si rivolge proprio a tutti: da chi è alle prime armi ai fornelli e vuole sapere come cucinare un semplice petto di pollo rosolato; a chi, invece, più esperto ed esigente, si vuole cimentare con farciture saporite e preparazioni più raffinate, come il pollo glassato al vino bianco. Non mancano gli spunti per fare felici anche i più piccoli con piatti semplici e golosi che mettono e d'accordo tutta la famiglia.





DIGITAL SCHOOL

Aprire un blog, elaborare una content strategy, scattare belle foto e condividerle sui social creando engagement. Sono alcune delle nuove competenze richieste dal mondo della comunicazione digitale e sono tra i temi trattati dai docenti qualificati della Digital School nata dalla collaborazione tra Sale&Pepe, Donna Moderna e CasaFacile con il supporto dello sponsor tecnico BlackBerry. Le lezioni sono tutte online **digitalschool.it**.

LE MIGLIORI RICETTE PER FESTEGGIARE LA PASQUA

A Pasqua le uova sono d'obbligo e nel nostro dossier online sono regine di antipasti e dessert. Ma non solo. Nella sezione **Occasioni speciali** un intero capitolo è dedicato a Pasqua e pasquetta: si trovano tante ricette classiche e sfiziose per preparare il menu più adatto al proprio stile. Ci sono torte salate, primi piatti di tradizione, come lasagne e cannelloni, e tutti i secondi più amati della primavera. E per i golosi: uova di cioccolato a go go.





Nessuna
può battere
l'originale
PASTA ALL'UOVO
LUCIANA MOSCONI
250g
Tagliatelle all'uovo
Ruvida, tenace.
Marchigiana.
Imitatissima ma inimitabile.
La ricetta di famiglia originale
di Luciana Mosconi.
seguici su
LUCIANA MOSCONI®
La Signora delle Tagliatelle



Biscottini d'antan

SI CHIAMANO AFRICANETTI E SONO UN'ANTICA DELIZIA EMILIANA. PERFETTA DA RISCOPRIRE A PRIMAVERA, INSIEME A TANTE BONTÀ

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello



Laura Maragliano

Ci sono cose che capitano per caso. Incontri fortuiti come il mio con gli Africanetti: specialità dolciaria di San Giovanni in Persiceto, comune della provincia di Bologna dove mi sono trovata a passare. Sapevo della loro esistenza ma non li avevo mai visti ed entrata in un forno pasticceria per acquistarli li cercavo tra i dolci al cioccolato (visto il nome) senza immaginare che il loro colore è giallo vivo e hanno la forma di un lingotto. Gli Africanetti nulla hanno a che vedere con il cacao, sono zabaione puro che si trasforma in una sorta di meringa. A cottura ultimata risultano umidi dentro e friabili all'esterno. Oggi sono inclusi nell'elenco dei prodotti tradizionali (PAT) dell'Emilia Romagna e la loro ricetta è segreta; solo gli ingredienti (zabaione: uova e zucchero), ma non le dosi, erano scritti sulle scatole con le quali i dolcetti venivano spediti in mezzo mondo. A San Giovanni in Persiceto fu fondata nel 1860 la fabbrica di pasticceria di Francesco Bagnoli premiata per i suoi prodotti (biscotti, savoiardi e alimentari per ammalati) all'Esposizione di Torino e di Napoli, dove nel 1901 ottenne il diploma di Medaglia d'oro per i savoiardi. E gli Africanetti? Chiamati così da Bagnoli perché ne spediva molti in Africa Orientale (era il tempo delle prime guerre coloniali italiane), ma conosciuti anche con il nome di Biscotti Margherita o zabaione secco, ottennero nel 1908 il Gran Prix all'Esposizione Internazionale di Londra. Molti i palati illustri conquistati nel tempo da questi biscotti, dal Duca di Orleans a Bill Clinton. Gli ultimi proprietari della fabbrica dolciaria, i coniugi Buldrini, hanno cessato l'attività da diversi anni e i biscotti oggi si comprano a numero nelle pasticcerie del paese. Antonella che li ha preparati per voi, guardando e assaggiando il biscotto che le ho portato, è andata per tentativi avvicinandosi più che ha potuto all'originale. Ma se vi trovate dalle parti di Bologna fate una deviazione a San Giovanni in Persiceto; è vicino e ne vale la pena. Probabilmente vi sentirete fare la stessa raccomandazione che è stata fatta a me: " Signora l'avverto che gli Africanetti sono molto calorici e vanno consumati nel giro di qualche giorno". In casa mia sono spariti subito.

> segue a pag. 12

AFRICANETTI

PER 10 PERSONE
10 tuorli - 280 g di zucchero a velo - 1 bicchierino di Marsala - burro e farina per gli stampi

● **1** Preriscaldate il forno a 130° e mettetelo sulla funzione ventilato (se questa funzione non è presente, potete utilizzare il forno statico ma a una temperatura di 140°). Disponete i tuorli nella planetaria e montateli con la frusta a mano o elettrica per almeno 10 minuti finché saranno densi, chiari e spumosi.
● **2** Poi aggiungete a filo il Marsala: tenete presente che dovrete ottenere una pastella fluida ma non liquida.
● **3** Versate il composto in una tasca da pasticciere e riempite 24 stampini rettangolari di circa 4x6 cm a bordo basso imburrati e infarinati: per sformare i biscotti ancora più facilmente, potete anche foderare ogni stampino con carta da forno bagnata e strizzata. Cuocete gli africanetti per circa 20-25 minuti: non devono dorare e il cuore deve rimanere umido. Lasciateli raffreddare prima di sformarli.

Nei nostri Africanetti abbiamo scelto di utilizzare il Marsala: l'uso di questo vino non è documentato in tutte le ricette, ma sicuramente li rende più aromatici.



1



2



3



Questione di temperatura

Pochi gli ingredienti e rapidissima la preparazione: i deliziosi africanetti sono i dolci più semplici del mondo. In realtà, nascondo una piccola insidia: se la temperatura del forno è troppo alta, la superficie si spacca e il cuore non resta morbido, se invece è troppo bassa l'impasto non si gonfia. Quella che abbiamo indicato è perfetta, ma non tutti i forni si comportano nello stesso modo: il consiglio è di curarli attentamente mentre cuociono, oppure, di fare una prova per sicurezza con dosi ridotte. Ne vale davvero la pena.

Ci sono ingredienti base, dai più semplici ai più corposi, come un insaporitore o una pasta da pane comprata dal panettiere, che risolvono il pranzo in un attimo e lo rendono speciale

Tre gocce di salsa Worchestershire

Nata quasi per caso nell'800, grazie a una botte dimenticata in cantina, la salsa Whorcestershire (dalla contea inglese in cui è stata creata), ha un gusto agrodolce e lievemente piccante capace di regalare personalità a tantissimi piatti. Poche gocce aggiungono un tocco gourmand a crostacei e molluschi, salmone e pesce azzurro. Molto interessante anche l'accostamento con la carne, in particolare quella rossa, oppure per insaporire salse e sughi a base di pomodoro, salsiccia, carne rossa e selvaggina (aggiungetene poca e procedete per assaggi). Prezioso il suo apporto nel mondo dei cocktail, dove è protagonista dello storico Bloody Mary.





Magica focaccia

Ecco un'idea "minimo sforzo massima resa" per spuntini, antipasti merende e, perché no, anche come pranzo veloce. Con circa 600 g di pasta da pane, da acquistare in qualsiasi panetteria, si può preparare in pochi minuti una golosa focaccia farcita per 4 persone. Riattivate la pasta tenendola in luogo tiepido per 10 minuti (vicino al calorifero o nel forno spento con la luce accesa). Intanto, frullate 4 cucchiai di olio, 1 di sale grosso e 4 di acqua. Stendete la pasta, disponetela in una teglia ben oliata e spennellatela con un po' di miscela di olio. A questo punto farcitela con: rosmarino e cipollotti; fettine di patate lessate al dente; porri rosolati con olio, sale e timo e poi mescolati con crescenza; zucchine, carote e cipolle a fettine sottilissime; mezzi pomodorini, peperoncino, poco aglio tritato e riccioli di burrata. Condite la farcia con la miscela di olio rimasta e infornate a 240° per 20 minuti.





Squisitezze con il lemon curd

Il lemon curd si trova già pronto nei migliori supermercati ed è davvero goloso: si tratta di una crema al limone preparata con burro e uova. Mescolato con crema pasticcera e panna dà luogo a una deliziosa salsina da servire con biscotti o per farcire dei profiteroles. Ideale anche da spalmare sulla cheese cake, come ripieno di una crostata di pasta frolla o come farcia per meringhe (da accoppiare due a due, come i baci di dama). Aggiunto all'impasto del crème caramel, lo trasforma in un eccellente budino al limone. Se invece lo mescolate al mascarpone e alternate il composto a strati di savoiardi imbevuti nel limoncello, ecco un orginale tiramisu di primavera.

Preziosi vasetti pronti in frigo. Un sugo ortolano, una crema dolce, ed ecco che i piatti di tutti i giorni cambiano volto

Dadolata di verdure milleusi

Con le verdure di primavera si può preparare un gustoso condimento da tenere pronto in frigo, ideale da aggiungere a risotto, pastasciutta, scaloppine di vitello e pollo, uova strapazzate o in camicia, crostini con crescenza (da passare poi al forno). Pulite e riducete a dadini 20 asparagi, 300 g champignon, 3 zucchine e 1 peperone rosso. Affettate 4 cipollotti, sbucciate e schiacciate 1 spicchio di aglio e rosolateli con olio, sale e pepe. Cuocete separatamente le verdure con 1 cucchiaio di olio e 1 noce di burro per 3-4 minuti. Riunitele nella padella dei cipollotti, aggiungete 1 pomodoro a dadini, regolate di sale, pepate e bagnate con 1 mestolo di brodo. Portate a bollore, spegnete il fuoco e suddividete l'intingolo bollente in vasetti di vetro. Chiudeteli e lasciateli raffreddare capovolti (è un modo per creare un leggero sottovuoto) . Conservate in frigo fino a 1 mese.




Ghiottini®
I Cantuccini alle mandorle
4 generazioni, 1 ricetta:
SENZA OLIO DI PALMA
Buoni. Dal profumo in poi.
(Da consumarsi preferibilmente in compagnia)
Ghiott® Firenze
Prodotti in Toscana
I Ghiottini sono unici. Scopri perché su f Ghiott Firenze o su www.ghiott.it/unici


NOME: Nonno Nanni
DATA: Febbraio 2014


NOVITÀ
il fresco spalmabile
Nonno Nanni
SENZA CONSERVANTI



PER OGNI PIATTO IL SUO PANE

Il giusto abbinamento a tavola non passa solo per il vino. Anche il pane ha un grande ruolo. Ecco allora un nuovo corso sulla panificazione con lo chef Giovanni Gandino. Illustrerà le differenze tra il grano tenero e gli altri cereali, la normativa sulle farine e sulle sue componenti (amido, zuccheri, glutine, crusca) e spiegherà come si estrae manualmente il glutine dalla farina, come si scelgono i lieviti, come si impasta e come si abbinano pani e cibi. Tra le ricette proposte: pane al concentrato di pomodoro, al cacao, all'infuso di frutti di bosco e al cacio e pepe. Alla riscoperta del principe degli alimenti per un menu equilibrato il 9 marzo dalle 18.30 alle 21.30.



PER IMPARARE L´ ABC DELLA CUCINA

L'esperta di cucina Monica Sertoni Cesari tiene un nuovo corso di base per chef principianti in 4 lezioni, acquistabili anche singolarmente. Antipasti, primi, secondi di mare e secondi di terra, spiegati, cucinati e consumati insieme per una scuola tecnica e conviviale: il lunedì dalle 18.30 alle 21.30 il 29 febbraio, il 7, il 14 e il 21 marzo.

Chef in germoglio

NUOVI CORSI SULLA PANIFICAZIONE, LA DECORAZIONE FLOREALE E LA BUONA TAVOLA, ANCHE A PORTATA DI BAMBINO

di Silvia Bombelli

MENU BUONO E SANO

Alimentazione detox e benessere in cucina sono i temi ispiratori dell'incontro gratuito organizzato in collaborazione con il Consorzio Prugne della California. Tre incontri con showcooking per altrettante ricette a sorpresa: protagonista il frutto goloso, purificante e antietà. Il 22 febbraio dalle 17.30 alle 19.30. Per prenotare scrivete a info.scuoladicucina@mondadori.it

PRUNES FROM CALIFORNIA®

milano MOMS — silviadeifiori®



DECORI FLOREALI DA GOURMET

Per vedere all'opera la wedding designer Silviadeifiori e imparare i suoi segreti sulla tecnica di base per creare un originale centrotavola un incontro tutto petali. Obiettivo: creare un centrotavola pasquale con materiale vegetale non deperibile in versione romantica, country chic o stravagnate. In collaborazione con MOMS Il 19 marzo dalle 10.30 alle 13.30.

GRANDI PIATTI PER PICCOLI CUOCHI

Un nuovo corso per teenager con la chef Eva Golia che insegnerà a friggere croccanti mozzarelle in carrozza e a sfornare squisiti muffin di tagliolini al formaggio. E ancora a preparare pasta al forno, spiedini di rosmarino con carne e pancetta, patate e chocolate chip cookies. Il 6 marzo dalle 11.00 alle 14.00.



SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE
Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)
Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it

Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
www.facebookcom/ScuolaCucinaSaleePepe - #TalentoInCucina

Curry

INFINITE COMBINAZIONI DI COLORI E PROFUMI TRASFORMANO IL MIX DI SPEZIE PIÙ FAMOSO DEL MONDO IN UN TESORO DAI MILLE VOLTI

A cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina





Ciotola distribuita da Livellara, bracciali di Sen Factory e Tracce. Nell'altra pagina, tagliere Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6

Simbolo della cucina indiana, quella polvere gialla e quella salsa profumata che chiamiamo "curry", nella cultura d'origine ha un altro nome: "masala", che vuol dire miscela di spezie. Nella lingua hindi c'è la parola "turkarri" e in quella tamil "cari", che significano stufato, umido o zuppa. Per arrivare a "curry" bisogna andare in Inghilterra, ai tempi della Compagnia delle Indie, nei secoli XVII e XVIII: furono i suoi agenti a portare in patria la miscela e a chiamarla così. Per completezza, bisogna sapere che "curry" è anche il nome comune di una pianta di origine tropicale, l'*Helichrysum angustifolium*; viene chiamata in questo modo perché il profumo delle sue foglie ricorda quello del celebre mix speziato. Ma torniamo alle miscele. In India erano preparate pestando le spezie al momento di cucinare e poi facendole tostare per utilizzarle su carne, pesce, ortaggi e frutta. Un metodo basato sulla disponibilità degli ingredienti e sulla creatività.

> segue a pag. 20



ROGAN JOSH DI AGNELLO

PER 4 PERSONE
600 g di carne di agnello - 150 g di yogurt greco - 2 cucchiaini di pasta di zenzero (zenzero e aglio in parti uguali ridotti in poltiglia) - 1 mazzetto di coriandolo - 2 cucchiaini di peperoncino in polvere - 1 pizzico di asafoetida (spezie di origine persiana detta concime del diavolo) - 1 pizzico di zafferano in pistilli - olio extravergine d'oliva - sale per la miscela di spezie: 1/2 stecca di cannella - 5 chiodi di garofano - 1 capsula di macis - 1 cucchiaino di pepe nero - 5 capsule di cardamomo verde

● **1** In una ciotola, mescolate lo yogurt con il peperoncino e la pasta di zenzero; aggiungete la carne tagliata a pezzetti in modo che sia ricoperta dalla miscela e fate marinare per 3 ore.
● **2** Preparate la miscela di spezie: trasferite le spezie in un mixer, riducetele in polvere e tenete il composto da parte.
● **3** Mette a bagno lo zafferano in 0,5 dl di acqua. In una padella, scaldate 3 cucchiai d'olio, aggiungete l'asafoetida e lasciate sfrigolare per pochi secondi; unite la carne con la marinata e cuocete per 30 minuti, mescolando spesso. Unite la miscela di spezie e cuocete per 5 minuti, poi versate lo zafferano con tutta l'acqua di ammollo.
● **3** Abbassate la fiamma e lasciate cuocere ancora per 15 minuti, in modo che carne risulti tenera e ben cotta. Completate con foglie di coriandolo fresco e servite, se vi piace, con riso pilaf.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti + marinatura**
● **Cottura 50 minuti** ● **235 cal/porzione**

> segue da pag. 19

A ciascuno la sua miscela

Questo antico procedimento spiega perché, ancora oggi, nessun curry è uguale a un altro. Variando la scelta e le dosi delle singole spezie, si può cambiare completamente il sapore finale e, anzi, sta proprio nella miscela personale il segreto di uno chef o il successo di una padrona di casa.
Mentre in Oriente queste miscele hanno colori che variano dal giallo all'ocra e al bruno, ma anche al rosso e al verde, sulle tavole occidentali si è affermato il giallo squillante dato dalla prevalenza della curcuma. Ma ancor più del colore, naturalmente, il dato rilevante è il grado di piccantezza: si va dal *mild*, blando, all'*hot*, deciso, al *very hot*, molto forte. Nelle misture entrano le spezie più diverse, selezionate secondo le tradizioni e i gusti locali: curcuma, fieno greco, coriandolo, pepe di Cayenna o peperoncino sono tra le più usate, ma si trovano sovente anche cannella, cardamomo, zenzero, noce moscata e chiodi di garofano. Le varianti sono molte e ogni regione ne ha inventate di proprie.

> segue a pag. 22







VINDALOO CURRY

PER 4 PERSONE
700 g di capocollo di maiale - 1 dl di aceto di vino bianco - 3 patate - 1 cipolla - 2 cucchiai di pasta di zenzero (zenzero e aglio in parti uguali ridotti in poltiglia) - 200 g di pomodori pelati - 1 cucchiaio di cocco in fiocchi - olio extravergine d'oliva - sale
per la miscela di spezie numero uno: 3 chiodi di garofano - 1 capsula di cardamomo nero - 2,5 cm di cassia (spezie di origine birmana detta cannella cinese) - 1 cucchiaino di semi di cumino - 1 cucchiaino di semi di fieno greco - 1/2 cucchiaino di asafoetida (spezie persiana detta concime del diavolo)
per la miscela di spezie numero due: 2 peperoncini rossi tritati - 3 capsule di cardamomo verde - 1 cucchiaino di semi di senape nera - 1 cucchiaino di semi di kummel - 3 foglie di alloro
per la miscela di spezie numero tre: 1 cucchiaino di curcuma - 1 cucchiaino di peperoncino in polvere - 1 cucchiaino di cumino in polvere

● **1** Riducete in polvere le spezie della miscela uno, versatele nell'aceto e lasciate riposare 10 minuti. Tagliate la carne e le patate sbucciate a dadi di 3 cm di lato e fateli marinare in una ciotola con l'aceto speziato per almeno 3 ore. In una casseruola, riscaldate 4 cucchiai d'olio, aggiungete le spezie della miscela numero due e, dopo 5 minuti, unite la cipolla tritata, la pasta di zenzero, 1 dl di acqua e cuocete per 15 minuti.
● **2** Unite i pelati a pezzetti, la carne, le patate, la marinata e le spezie della miscela numero tre, salate e rosolate per 10 minuti. Poi mettete in forno a 200° e cuocete per 45 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Spolverizzate con i fiocchi di cocco e servite.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti + marinatura** ● **Cottura 1 ora e 15 minuti** ● **475 cal/porzione**



A destra, tagliere Forme di Farina, ciotola distribuita da Livellara, tovagliolo Once Milano; sopra, dall'alto, tegame Riess Kelomat, ciotola in vendita da Madame Gioia Home, tavolo 100Fa.
Nell'altra pagina, tavolo 100Fa, runner Once Milano, piatto fondo Forme di Farina, calice Bitossi Home, tegame Riess Kelomat.
Indirizzi a pagina 6





> segue da pag. 20

Una passione fiorita nell'Ottocento

Il successo del curry nelle cucine occidentali, perfino in quella francese, è stato notevole fin dall'Ottocento, anche se con una generale attenuazione del piccante e sfumature diverse. E oggi? Anche da noi l'Oriente in tavola va forte e il curry ha molti fan, da generazioni. Purtroppo, praticamente scomparse le antiche drogherie e spezierie, con i loro eccitanti aromi, bisogna cercare sugli scaffali dei supermercati. Ma gli appassionati dei sapori ardenti e autentici preferiscono rivolgersi a negozi di prodotti esotici e spesso preparano le loro miscele personali, triturando o passando al mixer e poi mescolando le spezie e abbondando nel peperoncino.
Entriamo in cucina per scoprire come si utilizzano i curry. Di solito se ne fa una salsa per spezzatini e brasati, per grigliate di carne (pollo, ma anche agnello e maiale), oppure per accompagnare pesci, crostacei, verdure e frutta. Le ricette di queste pagine, dal "Rogan Josh di agnello" del Kashmir alla zuppa di pesce e gamberi del Vietnam, ne testimoniano l'universale versatilità. La compagnia d'elezione è quella del riso pilaf.

> segue a pag. 26



CURRY DI POLPETTE DI ZUCCA

PER 4 PERSONE
450 g di zucca di Hokkaido - 200 g di pomodori pelati - 100 g di farina di ceci - 2 peperoncini verdi piccanti - 2 cipolle - 1 stecca di cannella - 2 capsule di cardamomo verde - 1 cucchiaino di curcuma - 1 cucchiaino di garam masala - 1 cucchiaino di peperoncino piccante in polvere (facoltativo) - 1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere - 1/2 cucchiaino di cumino in polvere - ghee (burro chiarificato) - olio di semi di arachide per friggere - sale

● **1** Grattugiate la zucca con una grattugia a fori larghi (senza averla pelata), trasferitela in una padella con 5 cucchiai d'acqua, salate, coprite e cuocetela per 15 minuti, fino a quando diventa morbida. Trasferite la zucca in una ciotola, unite i peperoncini verdi e 1 cipolla tritati finemente, mescolate e lasciate raffreddare. Poi. aggiungete la farina di ceci setacciata e impastate. Formate tante polpettine rotonde della dimensione di una grossa noce e friggetele in abbondante olio di arachidi bollente fino a quando sono dorate, poi scolatele su un foglio di carta da cucina.
● **2** In una padella, scaldate 2 cucchiai di ghee, unite la cannella e il cardamomo e friggete per pochi secondi. Aggiungete la cipolla rimasta tritata e, quando è leggermente appassita, unite i pomodori pelati a pezzetti e lasciate soffriggere ancora per 5 minuti. Infine unite le spezie rimaste (curcuma, garam masala, cumino, coriandolo e il peperoncino se lo utilizzate), un pizzico di sale, 6 dl di acqua calda e lasciate sobbollire a fuoco moderato, fino a quando la salsa comincia ad addensarsi.
● **3** Unite le polpette e fatele insaporire per qualche minuto nel sugo. Servitele caldissime, accompagnate, se vi piace, da germogli di alfa-alfa.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **240 cal/porzione**

A destra, sgabello vintage 100Fa.
Nell'altra pagina: in alto a destra, vassoio e ciotola in vendita da Madame Gioia Home, bracciali Sean Factory e Tracce; in basso, runner Once Milano, tagliere e vassoio Forme di Farina, ciotola in latta Riess Kelomat, ciotola in porcellana distribuita da Livellara.
Indirizzi a pagina 6



PER SCEGLIERE BENE CI VOGLIONO OCCHIO E NASO

Cercava un negozio che avesse "tutte le spezie del mondo" e, non trovandolo, Francesca Giorgetti l'ha aperto lei a Milano, proprio con questo nome, otto anni fa (www.tuttelespeziedelmondo.it). Naturalmente, qui si trova una grande varietà di curry.
Da cosa dipende la qualità di un prodotto come questo?
Dalle materie prime. Per questo è importante sceglierle andando nei luoghi d'origine.
Come si può riconoscere un buon curry?
Diciamo come si riconosce un curry non buono: colori sbiaditi, profumi spenti per le sostanze volatili svanite, leggero sentore acido a causa del deteriorarsi delle componenti oleose.
Per quanto tempo si conserva dopo la preparazione?
Mantiene tutte le proprietà fino a sei mesi dalla macinazione, purché lo si tenga chiuso al buio. E non bisogna versarlo nella pentola direttamente dal contenitore perché il vapore del cibo in cottura lo deteriora.
Si può preparare in casa?
Certo, tenendo come base curcuma e fieno greco e aggiungendo altre spezie a seconda del proprio gusto.
Si può usare anche per piatti della nostra cucina?
Sicuramente. È ottimo per insaporire la maionese o il formaggio spalmabile, ma anche in molti primi o nei secondi di carne e pesce. Da provare nella pasta fresca.





CURRY DI ANANAS

PER 4 PERSONE
800 g di ananas pulito - 60 g di zucchero di cocco - 1 cipolla - 1 peperone rosso - 2 peperoncini rossi piccanti freschi - 1 cucchiaino di semi di coriandolo - 1/2 cucchiaino di semi di senape nera - ghee (burro chiarificato) - sale

● **1** Nel mixer, riducete in pasta il peperone e i peperoncini piccanti e tenete la preparazione da parte. In una padella, scaldate 1 cucchiaio di ghee e, quando è molto caldo, unite la cipolla sbucciata e affettata, i semi di senape e lasciate friggere fino a quando la cipolla è leggermente dorata.
● **2** Unite l'ananas tagliato a grossi pezzi, i semi di coriandolo e la pasta di peperoni tenuta da parte. Mescolate, aggiungete lo zucchero di cocco e 4 dl di acqua, salate e lasciate sobbollire a fuoco dolcissimo per 30 minuti, fino a quando il sugo si addensa. Servite tiepido.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 35 minuti** ● **175 cal/porzione**

POLLO MADRAS

PER 4 PERSONE
700 g di sottocosce di pollo - 400 g di pomodori pelati - 1 cucchiaio di ghee (burro chiarificato) - 1 cucchiaino di garam masala - 1 cipolla - 1 lime - olio extravergine d'oliva - sale
per la miscela di spezie: 2 peperoncini rossi tritati - 1/2 cucchiaino di pepe nero - 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere - 1 cucchiaino di semi di cumino - 1 cucchiaino di semi di fieno greco - 1 cucchiaino di curcuma in polvere - 2 capsule intere di cardamomo verde

● **1** In una teglia, rosolate le sottocosce con 2 cucchiai d'olio, poi scolatele e tenetele al caldo. Sbucciate la cipolla, affettatela e rosolatela nella stessa teglia con 2 cucchiai d'olio; aggiungete la miscela di spezie e cuocete per 5 minuti. Unite i pomodori pelati spezzettati con il loro liquido, mescolate e cuocete per 10 minuti.
● **2** Trasferite le sottosce nella teglia con il sugo e infornate a 200° per 35 minuti, aggiungendo poca acqua e girando la carne almeno una volta. Unite il succo del lime e il garam masala, salate e cuocete per altri 10 minuti; poi unite il ghee e servite.

FACILE ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **325 cal/porzione**



ZUPPA SINGALESE DI BARBABIETOLA

PER 4 PERSONE
500 g di barbabietole crude - 1 cipolla - 2 peperoncini verdi - 1 rametto di foglie di curry - 1 dl di latte di cocco - 1/2 cucchiaino di semi di senape - 1/2 cucchiaino di semi di fieno greco - 1/4 di cucchiaino di peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pelate le barbabietole e tagliatele a pezzetti. In una padella, scaldate 1 cucchiaio d'olio, unitevi i semi di senape e di fieno greco e, quando cominciano a scoppiettare, aggiungete le foglie di curry, la cipolla sbucciata e tritata e i peperoncini affettati sottilmente.
● **2** Mescolate, abbassate il fuoco e unite il peperoncino in polvere, le barbabietole, 1 dl di acqua e un pizzico di sale. Coprite e lasciate sobbollire per 10 minuti circa, quindi versate nella zuppa il latte di cocco, proseguite la cottura altri 10 minuti e servite.

FACILISSIMA ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **55 cal/porzione**





Tagliere Forme di Farina; in alto, tavolo vintage 100Fa. Nell'altra pagina: a sinistra, americana Society Limonta, vassoio, piatto e ciotola Forme di farina; in alto, ciotola Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6



Tovagliolo 100Fa, piastrella Domenico Mori, ciotola e piattini Forme di Farina, runner Once Milano. Indirizzi a pagina 6

CURRY DI PESCE E GAMBERI ALLA VIETNAMITA

PER 4 PERSONE
350 g di tranci di pesce spada - 8 gamberi - 4 dl di latte di cocco - 6 cipollotti bianchi - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di coriandolo - sale
per la pasta di spezie: 4 scalogni - 1 stelo di lemongrass - 30 g di pasta di zenzero (zenzero e aglio in parti uguali ridotti in poltiglia) - 1 peperoncino rosso fresco - 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere - 1 cucchiaino di curry leggero - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo - 6 anici stellati - olio extravergine d'oliva

● **1** Preparate la pasta di spezie. In una padella, scaldate 1 cucchiaio d'olio, unite la pasta di zenzero, gli scalogni e il lemongrass puliti e tritati e soffriggeteli per 3 minuti; aggiungete le spezie e il peperoncino fresco a pezzetti e cuocete fino a quando gli ingredienti cominciano a sprigionare il loro aroma. Trasferite la preparazione in un mixer e lavoratela fino ad ottenere una pasta non troppo fine.
● **2** Mettete la pasta di spezie in una casseruola, aggiungete il latte di cocco diluito con 3 dl di acqua e fate sobbollire fino a quando il liquido si riduce a metà. Unite il pesce spada tagliato a cubetti e i gamberi puliti, privati del carapace e del filetto nero; salate e cuocete ancora per 5 minuti mescolando delicatamente.
● **3** Completate con i cipollotti lavati e affettati sottilmente, le foglie di coriandolo e di basilico e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **260 cal/porzione**

> segue da pag. 22

Nelle preparazioni in umido e sulla frutta

Nel condimento preparato con questo mix di spezie, entrano normalmente cipolla, olio o burro (meglio se chiarificato, il ghee indiano) e brodo o latte (possibilmente di cocco o mandorle), cui si possono unire zenzero, yogurt o panna con qualche goccia di limone.

I mix del curry si possono usare per dare un tocco intrigante ed esotico a molte preparazioni in umido. In questo caso si mettono in casseruola fin dall'inizio della cottura, come si fa nelle ricette orientali, oppure poco prima di togliere le pietanze dal fuoco, come invece è tipico delle cucine occidentali. Molto interessanti sono i curry di frutta, dove il piccante delle spezie accostato all'acidulo e al dolce di frutti come mango, ananas o papaia, dà vita a un'originale sinfonia di intriganti contrasti.

Per stemperare la piccantezza nella bocca ardente è abitudine accompagnare le pietanze con yogurt, che viene servito in una coppetta individuale, oppure con cocco grattugiato.

Curry e bianco: coppia ok

IL GUSTO PICCANTINO BENE SI ACCOSTA A NETTARI AROMATICI, DAGLI ODORI FLOREALI E DAL SAPORE AVVOLGENTE

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

PROTAGONISTI COMPATIBILI

La cucina delle spezie è una delle più appassionanti da accostare al vino. Sovente, quando s'incontra una bottiglia particolare, dotata di aromi intensi, originali e di un sapore non totalmente secco, la s'immagina a tavola che serve una ricetta al curry. Succede ai bianchi aromatici alsaziani, tedeschi, tirolesi e friulani che offrono odori floreali e un sapore avvolgente.



Il punto d'incontro è la sensazione piccante accolta dalla morbidezza del vino, mentre i profumi intensi del cibo si rinfrescano con la persistenza gustativa del liquido odoroso.
Accertata la compatibilità di base dei due protagonisti, resta da associare la composizione della ricetta a una tipologia che non si fermi al contrasto dei sapori fondamentali e curi le specificità degli ingredienti principali, partendo proprio dal curry che, come s'intuisce dal nostro servizio, può essere ottenuto da miscele piuttosto diverse.
Vi sono quelle dall'intonazione vegetale, dove sono presenti zenzero, coriandolo, cumino e cardamomo – solo per fare alcuni esempi – che richiedono Riesling, Müller Thurgau e Veltliner. Le versioni caratterizzate da spezie più calde e che rimandano al gusto della terra come masala, assafetida, zafferano, curcuma e senape nera, sentono vicini il Gewürztraminer, il Moscato e il Sylvaner.

QUESTIONE DI INGREDIENTI

Un altro discrimine è la qualità delle materie sulle quali i differenti curry agiscono, perché può trattarsi di verdure, di un pesce dalla fibra delicata, di crostacei, di carni bianche quasi neutre, come il pollo, o di carni dal gusto radicale e profondo, come l'agnello.
In questi casi interviene il buon senso di misurare la corposità del piatto e avvicinare il vino che la rispetti o la governi. Un etereo e discreto Pinot Bianco dell'Oriente friulano ha una vocazione servizievole, un Sauvignon del medesimo territorio accetta sfide di maggiore sostanza.
Freisa monferrina, Aglianico beneventano e Cabernet Franc euganeo sono le varietà che interpretano al meglio il compito di sposare le carni più pregnanti.



VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI
Az.Agr. Vallerosa Bonci, Cupramontana (AN), 0731 789129, 14 €. I profumi di agrumi, tra i quali spicca il mandarino, lo mettono nella condizione di unirsi ai sentori esotici del curry singalese; l'impatto gustativo secco e incisivo regge la vivida sostanza del curry di Madras, di cui attenua le asperità a beneficio della tenerezza del pollo (pag. 24).

PINOT BIANCO DEI COLLI ORIENTALI
Zorzettig, Cividale del Fruli (UD), 0432 716156, 15 €. Fabio Coser, enologo di notevole sensibilità, ottiene da un vitigno complesso come il Pinot Bianco, spesso protagonista di vini inconsistenti, un'espressione gustativa raffinata, appesa a un filo ma saldissima, coraggiosa nel seguire ogni sfumatura sapida e odorosa del curry vietnamita (pag 26).

GEWÜRZTRAMINER HAUSMANNHOF
Az.Agr. Haderburg, Salorno (BZ), 0471889097, 14 €. Luoghi di vocazione coltivati dall'agricoltura biodinamica generano una produzione eccellente manifestata dal voluttuoso Gewürztraminer, bianco dai profumi inebrianti ma non effimeri, ideali per la dolcezza della zucca, e dalla stoffa tesa, avvincente, che non teme la forza dell'ananas (pag. 23 e pag. 24).

FREISA CANONE INVERSO
Cantine Valpane, Ozzano Monferrato (AL), 0142 486713, 15 €. Lontana dalle versioni semplici e frizzanti, la Freisa Valpane è concreta, affronta le ricette più impegnative, come il vindaloo e il rogan josh, con un approccio umile dal polso fermo, così libera l'aerea speziatura e qualifica la sostanza delle carni, esaltandone le differenze tattili (pag. 20 e pag. 21).



Le nuove torte salate

NON SONO QUELLE RUSTICHE DELLA NONNA, MA USANO GLI STESSI OTTIMI INGREDIENTI DI CAMPAGNA “RIDISEGNATI” CON ESTRO GOURMET

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Alessandra Avallone, foto di Francesca Moscheni, styling di Sissi Valassina



Torta di asparagi, crudo e maggiorana,
pag. 35

Tagliere in ceramica di Funky Table, stoffa di Perego Tende, ciottolina e paletta Nella Longari. A sinistra: piano in zinco e cucchiaio 100fa, piatti di Funky Table. Indirizzi a pagina 6

TORTA INTRECCIATA AL PESTO DI PISELLI E MENTA

PER 8 PERSONE
2 rotoli di pasta sfoglia tonda da 230 g ciascuno - 300 g di piselli sgranati freschi o surgelati - 1 mazzetto di cipollotti (6 sottili o 4 grossi) - 100 ml circa di brodo vegetale - 100 g di grana padano grattugiato - 30 g di pinoli - 1 ciuffetto di menta - 1 tuorlo - latte - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite i cipollotti, lavateli e affettate sia la parte bianca che la parte verde. Rosolate i cipollotti in un tegame con 4 cucchiai d'olio per 2 minuti. Unite i piselli, mescolateli e lasciateli insaporire, poi bagnateli con 100 ml di brodo vegetale, salate, pepate e proseguite la cottura per 6-8 minuti o finché saranno teneri e ancora umidi. Se durante la cottura dovessero asciugarsi troppo versate ancora poco brodo.
● **2** Trasferite i piselli in un mixer e frullateli con il grana, i pinoli e le foglie di menta lavate e asciugate. Dovrete ottenere un impasto della consistenza di un purè denso. Se il mix dovesse risultare troppo asciutto, unite qualche cucchiaio di acqua o brodo per stemperarlo. Regolate di sale e pepe.
● **3** Accendete il forno a 200°. Srotolate un disco di pasta su una teglia da forno conservando sotto la sua carta e spalmate la purea di piselli su tutta la superficie lasciando un bordo di 2 cm. Coprite col secondo disco di pasta sfoglia.
● **4** Appoggiate un bicchiere al centro della torta e dividete l'anello di pasta intorno al bicchiere in 12 parti uguali tagliandole con un coltello affilato. Attorcigliate ogni lingua di pasta girandola due o tre volte su se stessa. Spennellate la superficie della torta con il tuorlo diluito con 3 o 4 cucchiai di latte e infornatela per circa 30 minuti finché sarà gonfia a dorata.

FACILE **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 40 minuti 370 cal/porzione**





Crostata di carciofi, datterini e gruyère,
pag. 35

Piano e tagliere di 100fa. A sinistra: piano in zinco di 100fa e piatto di Nella Longari. Indirizzi a pagina 6

TORTA AI FIORI DI ZUCCA, BUFALA E ZUCCHINE

PER 4 PERSONE
1 confezione di pasta brisée già stesa da 230 g - 9 fiori di zucca grandi (oppure 12 più piccoli) - 1 burrata da 300 g - 9 filetti di alici sott'olio - 1 limone non trattato - 300 g di ricotta di bufala - 1 uovo - 3 piccole zucchine novelle - qualche stelo di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lavate il limone e grattugiate la scorza. Spezzettate la burrata e mescolatela con le alici a tocchetti, metà scorza di limone e una macinata di pepe. Pulite i fiori di zucca, eliminate il pistillo interno e il gambo e farciteli con il composto di burrata; richiudeteli attorcigliando la punta dei petali e teneteli da parte.
2 Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a julienne. In una ciotola mescolate la ricotta con l'uovo, la scorza di limone rimasta, l'erba cipollina tagliuzzata finemente, sale, pepe e l'eventuale avanzo di farcia dei fiori.
3 Srotolate la pasta brisée e rivestite il fondo della teglia. Farcitela col composto di ricotta e distribuitevi sopra tre quarti della julienne di zucchine distribuendola in più cerchi. Ripiegate i bordi della pasta verso l'interno e cuocete la torta in forno già caldo a 200° per circa 25 minuti.
4 Togliete la torta dal forno, sistematevi sopra i fiori di zucca farciti disponendoli a raggiera. Tra un fiore e l'altro e al centro della torta distribuite la julienne di zucchine rimasta, spennellate fiori e zucchine con un filo d'olio e rimettete la torta in forno per altri 10 minuti circa per completare la cottura. Servitela tiepida.

FACILE ● **Preparazione 35 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **370 cal/porzione**

Pirofila Emile Henri e piano di 100fa. A destra: piastrelle Made a Mano, piano in legno di 100fa, tovagliolo Nella Longari, bicchiere Bitossi e ciotolina verde di Emile Henry. Indirizzi a pagina 6





Torta di carote alle arance e miele con chèvre e taggiasche, pag. 35

BERE GIUSTO
Un Frascati verace difende la varietà odorosa di pesto, piselli, fiori e zucchine, unendovi il proprio retrogusto amarognolo; la medesima sensazione, filtrata dal crudo e dalla mousse di prosciutto, apre a un aromatico Moscato alsaziano per fave e asparagi. Più complesso il compito sulla crostata di carciofi e sulla torta di carote, dove un Pinot Grigio valdostano può disinnescare l'aspetto metallico dei vegetali e legare arancia, miele, caprino e olive.

SPIRALE CON MOUSSE DI FAVE E MOUSSE DI PROSCIUTTO

Tovagliolo di Jannelli & Volpi, piatti e posata Funky Table, piano in zinco 100fa. Indirizzi a pagina 6

PER 4 PERSONE
2 confezioni di pasta sfoglia rettangolare da 230 g ciascuna - 2 cucchiai di semi di sesamo neri - 1 tuorlo - 6 cucchiai di latte - 500 g di fave surgelate - 240 g di formaggio cremoso tipo Philadelphia - 50 g di pecorino grattugiato - 10-12 foglie di basilico - 180 g di prosciutto cotto - noce moscata - sale - pepe

● **1** Sbollentate le fave in acqua leggermente salata per 2 o 3 minuti; scolatele, eliminate la pellicina esterna e frullatele con 80 g di formaggio cremoso, il pecorino, le foglie di basilico lavate e asciugate, sale e pepe. Ottenete un composto liscio e cremoso e trasferitelo in una sac à poche usa e getta con bocchetta liscia da 12 mm. Frullate separatamente il prosciutto con il formaggio rimasto, 2 cucchiai di latte, una grattata di noce moscata e una macinata di pepe. Ottenuto un composto liscio e omogeneo trasferitelo in un'altra sac à poche con bocchetta liscia da 12 mm.
● **2** Srotolate un rettangolo di pasta sfoglia sul piano di lavoro e dividetelo in 4 strisce uguali di circa 40x6 cm tagliandole lungo il lato più lungo. Spremete al centro di ogni striscia un lungo cilindro di mousse di fave dello spessore di un dito. Srotolate anche il secondo rettangolo e ripetete l'operazione farcendo la pasta con la mousse di prosciutto. Richiudete le strisce sulla farcia sovrapponendo leggermente i lembi e disponetele in una teglia di 28 cm di diametro arrotolandole a spirale una dopo l'altra, alternando quelle di fave e di prosciutto, dal centro verso l'esterno e lasciando la parte della chiusura rivolta verso il basso.
● **3** Spennellate la superficie della spirale con il tuorlo diluito con li latte rimasto, spolverizzate con i semi di sesamo e cuocete in forno già caldo a 200° per 30 minuti circa o finché la pasta risulterà gonfia e dorata. Servitela tiepida.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 35 minuti ● 435 cal/porzione





TORTA DI ASPARAGI, CRUDO E MAGGIORANA

PER 4 PERSONE
per la pasta: 150 g di farina 0 - 150 g di semola di grano duro - 40 g di olio extravergine d'oliva - 1/2 mazzetto di maggiorana - 1/2 cucchiaino di sale
per la farcia: 1 uovo e 2 tuorli - 200 ml di panna fresca - 80 g di parmigiano grattugiato - 500 g di asparagi sottili - 80 g di prosciutto crudo a fette sottili - 1/2 mazzetto di maggiorana - sale - pepe

● **1** Preparate la pasta: frullate la maggiorana con l'olio. Riunite le farine in una ciotola, versatevi al centro l'olio aromatico, 120 ml di acqua fredda e il sale. Lavorate aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaio d'acqua, fino a ottenere un impasto elastico e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per almeno 30 minuti.
● **2** Lavate gli asparagi, eliminate solo la parte più coriacea e spelate il resto dei gambi con un pelapatate. Cuoceteli al vapore finché saranno al dente (circa 8 minuti), fateli raffreddare e avvolgetene la metà nel prosciutto.
● **3** Preparate la farcia: riunite l'uovo e i tuorli in una ciotola, mescolateli con la panna, il parmigiano, le foglioline di maggiorana tritate, poco sale e pepe. Stendete la pasta in un quadrato spesso pochi mm e adagiatela in una teglia quadrata a fondo estraibile di 22 cm di lato. Bucherellate il fondo, versatevi il mix di uova e appoggiatevi sopra gli asparagi con le punte in entrambe le direzioni: prima quelli senza e sopra quelli con il prosciutto. Cuocete la torta in forno caldo a 180° per 35 minuti finché sarà dorata e il prosciutto croccante.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 45 minuti ● 350 cal/porzione



CROSTATA DI CARCIOFI, DATTERINI E GRUYÈRE

PER 4 PERSONE
per la pasta : 250 g di farina - 125 g di burro - 2 tuorli - 60 ml di latte freddo - 1/2 cucchiaino di sale
per la farcia: 7 carciofi senza spine - 1 limone - 300 g di pomodori datterini - 2 cucchiai di capperi salati - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 4 uova - 100 g di farina - 150 ml di latte - 150 g di gruyère grattugiato - sale - pepe

● **1** Riunite la farina in una ciotola, formate un incavo e mettetevi il burro freddo a pezzetti, i tuorli, il sale e il latte. Lavorate rapidamente gli ingredienti per ottenere un impasto omogeneo. Se necessario, unite qualche cucchiaio di latte in più. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per almeno 30 minuti.
● **2** Pulite i carciofi eliminando le foglie più dure, le punte e il fieno. Aprite le foglie e, man mano che sono pronti, immergeteli in acqua con succo di limone. Cuoceteli al vapore per circa 15 minuti. Dissalate i capperi sciacquandoli a lungo, scolateli e asciugateli. Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà. Sgusciate le uova in una ciotola e unite il latte, il formaggio grattugiato, il prezzemolo, i capperi, sale e pepe.
● **3** Stendete la pasta spessa 3 o 4 mm e rivestite uno stampo ovale di 22 cm circa di lunghezza. Coprite la pasta con un foglio di carta da forno, riempitela di fagioli secchi e cuocetela a 180° per 10 minuti. Eliminate i fagioli e rimettete la base in forno per altri 5 minuti. Appoggiate i carciofi sulla pasta, versate la pastella, facendola entrare anche tra le foglie dei carciofi, unite i pomodorini anche tra le foglie dei carciofi e infornate per 25 minuti o finché la pastella si sarà rappresa e comincerà a dorarsi.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 50 minuti ● 410 cal/porzione



TORTA DI CAROTE ALL'ARANCIA E MIELE CON CHÈVRE E TAGGIASCHE

PER 4 PERSONE
300 g di carote mignon - 200 g di tronchetto di chèvre - 300 g di ricotta di capra - 2 cucchiai di miele di timo - arancia non trattata - 2 cucchiai di olive taggiasche denocciolate - timo - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per la pasta: 180 g di farina - 100 g di burro salato - 160 g di caprino - 1 cucchiaio di foglie di timo

● **1** Preparate la pasta: riunite la farina col burro a pezzetti, il caprino e le foglioline di timo, lavorate rapidamente fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per almeno 30 minuti.
● **2** Lavate le carotine senza pelarle. Grattugiate la scorza dell'arancia; poi spremetene il succo. In una padella antiaderente con 4 cucchiai d'olio rosolate l'aglio e poi, per 4 o 5 minuti, le carote, a fuoco dolce e mescolando spesso; unite il miele e il succo d'arancia, qualche rametto di timo, sale e pepe e proseguite la cottura a fiamma moderata per altri 5 minuti circa finché le carote inizieranno a caramellarsi.
● **3** Stendete la pasta a 3 mm e rivestite una teglia rettangolare o ovale. Copritela con carta da forno, fagioli secchi e infornatela a 180° per 10 minuti, togliete fagioli e carta e proseguite altri 5 minuti.
● **4** Mescolate la ricotta con la scorza d'arancia, il timo, sale e pepe e stendetela sulla base di pasta. Distribuitevi sopra lo chèvre a fettine, quindi le carotine caramellate con il loro sughetto, le olive e qualche rametto di timo. Infornate nuovamente per 20 minuti e servite tiepido.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 45 minuti ● 415 cal/porzione

Una domenica in oriente

DAL COOKING SHOW DI CANALE 5, UNA RICETTA DI SICURO SUCCESSO PER IL GIORNO DI FESTA. IL PRIMO CONSIGLIO? GLI INGREDIENTI FRESCHISSIMI E DI QUALITÀ DEI NEGOZI PAM E PANORAMA



Il tradizionale pranzo della domenica si è evoluto. Persa la connotazione formale, si è riscoperta la gioia di stare con le persone care mangiando qualcosa di diverso dal solito. Spunti nuovi vengono da "Il pranzo della domenica", la trasmissione di Canale 5, che cucina con ingredienti selezionati nei negozi Pam e Panorama. L'ultima idea del cooking show è la tempura di gamberi e verdura, un fritto leggero e croccante che entusiasma anche i bambini. L'importante è scegliere ortaggi di prima qualità, come quelli del reparto ortofrutta di Pam e Panorama. E' un vero regno dell'italianità, con primizie, prodotti tipici e particolari, ma anche verdure e frutta di stagione sempre freschissime.

TEMPURA DI GAMBERI CON VERDURE CROCCANTI DAL PROFUMO ASIATICO

INGREDIENTI

• 6 gamberi • 1 peperone rosso • 1 melanzana • 1 carota • 1 zucchina • 1 cipolla di Tropea • 1 pomodoro da insalata • 1 lime • 2 mele Golden • 80 g di mandorle a scaglie • 1 vasetto di yogurt greco •150 g di farina • 1 bicchiere di birra • 1 bustina di lievito istantaneo • 30 g di zenzero fresco • 2 cubetti di ghiaccio • salsa di soia • tabasco • wasabi • olio per friggere

1 Preparate la pastella, mettendo in una ciotola la farina, la birra, un pizzico di sale, il lievito e i cubetti di ghiaccio. Aggiungete acqua all'occorrenza e riponete in frigo. Mettete in una ciotola la salsa di soia, lo zenzero a pezzi, la cipolla e il pomodoro a dadini, una fetta di lime e qualche goccia di tabasco. Mettete lo yogurt in una ciotola con il wasabi e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Preparate una tartare di mele.

2 Lavate tutte le verdure e tagliatele a julienne spesse. Lavate i gamberi lasciando la coda all'estremità. Eliminate il filetto nero con uno stuzzicadenti e asciugate bene. Scaldate l'olio nella pentola, prendete la pastella dal frigo, immergete le verdure e i gamberi e fateli friggere nell'olio bollente. Fateli dorare da entrambi i lati e scolateli su carta assorbente.

3 Componete il piatto con gamberi e verdure affiancando la tartare di mele, una ciotolina con la salsa di yogurt e una con la salsa di soia filtrata.

Difficoltà media
Preparazione 40 minuti



Biologico? Vegano? Vegetariano? Da Pam c'è più gusto per tutti.



Pam Panorama Bio è la linea completa di prodotti provenienti da Agricoltura Biologica, per un'alimentazione genuina, ricca dei sapori più autentici della terra. Puoi scegliere il meglio dell'alimentazione base come pane, uova, pasta, gallette, ma anche prodotti pronti da mangiare come snack dolci e salati, salse e condimenti. E per gli amanti del mondo vegetale, "Veg&Veg" offre una proposta alimentare completa contenente solo proteine di tipo vegetale. Vuoi dei numeri? Tra cibi e bevande puoi scegliere tra più di 200 articoli a base di ingredienti vegetali!

Trova il tuo punto vendita Pam e Panorama su **www.pampanorama.it**



Pam – PANORAMA



I maghi del risotto

I FRATELLI COSTARDI, CHEF STELLATI VERCELLESI, HANNO RINNOVATO CON CREATIVITÀ E RISPETTO IL PIATTO IDENTITARIO DELLA LORO TERRA

di Marina Cella, ricette di Christian e Manuel Costardi, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi







Divisione dei compiti

Christian e Manuel lavorano insieme in cucina. A sinistra: pi...risotto, un piatto che ricrea colori e sapori di una pizza. A fianco, la loro ricetta più famosa, servita nel piatto anziché nella tipica lattina: il riso al pomodoro.



Hanno il riso nel dna Christian e Manuel Costardi, vercellesi di nascita che, dietro l'apparenza un po' scanzonata, nascondono una tecnica ferrea e una conoscenza serissima del chicco. Per i risotti che li hanno resi famosi, facendo guadagnare tanti riconoscimenti al ristorante dell'albergo di famiglia, utilizzano un Carnaroli in purezza, selezionato in esclusiva per loro da un'azienda di Lignano. «Meno lavorato, è una via di mezzo tra riso integrale e bianco, più ricco di nutrienti e con un'ottima tenuta in cottura: il chicco assorbe molto bene, diventa morbido ma rimane croccante all'interno» dice Christian. Al loro ristorante di Vercelli in carta si trovano più di 20 risotti, preparati al momento anche per una persona. Creativi e sorprendenti ("Carbonara Carnaroli, Pi...risotto) oppure semplici ed essenziali come l'applauditissimo riso al pomodoro: servito nella lattina della zuppa più famosa al mondo, la Campbell's Tomato Soup immortalata da Andy Warhol, è diventato il piatto simbolo dei Costardi Bros. Che per realizzare il risotto perfetto si basano su alcuni punti fermi, non tutti scontati. Il riso migliore è il Carnaroli ma vanno bene anche l'Arborio e il Vialone Nano. Il soffritto? Per molte ricette (come nel nostro servizio) non è necessario; nel caso, meglio un'emulsione di cipolla in olio invece del trito. È molto importante la tostatura, senza condimento o con pochissimo olio: deve essere veloce e a fuoco vivace, "finché il riso non canta"; ed è il momento giusto per salare e pepare, insaporendo direttamente i chicchi. Anche la sfumatura con il vino bianco non è molto apprezzata, dà troppa acidità; si può sfumare con il brodo, vegetale e senza sale. Da non chiedere il tempo di cottura del risotto: varia da uno dall'altro, tra i 14 e i 18 minuti, calcolando che gli ingredienti acidi lo allungano mentre quelli cremosi lo abbreviano. Infine, la mantecatura, con burro freddo e formaggio: muovendo la pentola, in modo che i chicchi facciano l'onda. Mezzo minuto di riposo e il risotto è pronto.

Costardi Bros.

Cresciuti a Vercelli nell'albergo-ristorante di famiglia, l'hotel Cinzia, i fratelli Costardi hanno mantenuto la promessa fatta al nonno di portarlo ai livelli dell'alta ristorazione. Dopo aver presentato nel 2007 il primo menu, nel 2009 ottengono una stella Michelin. Oggi il ristorante si chiama "Christian e Manuel".





COSTARDI TOMATO RICE

PER 2 PERSONE
160 g di riso Carnaroli - 300 g di brodo vegetale - 10 g di burro - 10 g di grana padano grattugiato - 300 g di passata di pomodoro - 1 costola di sedano privata delle foglie - 1 carota - 1 cipolla rossa - 3 cucchiai di olio extravergine di oliva - 2 cucchiaini di scorza di limone tritata - fiocchi di sale Maldon - sale fino - pepe nero aromatico di Sarawak
per il pesto: 1 mazzo di basilico - 8 pinoli - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate la salsa di pomodoro. A freddo mettete in una pentola la passata, carota e cipolla pelate e tagliate a pezzi, il sedano spezzettato e 1 cucchiaio d'olio. Cuocete a fuoco lento per circa 4 ore, poi frullate la passata per renderla omogenea.
● **2** Preparate il pesto. Sfogliate accuratamente il basilico, lavatelo e asciugatelo bene e mettetelo nel bicchiere del frullatore a immersione. Frullate con l'aglio, i pinoli, 1-2 cubetti di ghiaccio per evitare che il calore dell'apparecchio scurisca il basilico, olio fino alla densità adeguata, sale e pepe.
● **3** In una pentola scaldate leggermente pochissimo olio, aggiungete il riso e fatelo tostare brevemente, salando e pepando; bagnate con il brodo bollente e proseguite versandone poco alla volta fino a metà cottura; unite la salsa preparata e cuocete fino al termine. Togliete il risotto dal fuoco e mantecate con il burro, il grana e l'olio rimasto, per dare maggiore lucentezza al piatto.
● **4** Distribuite il risotto in 2 lattine da zuppa: mettete sul fondo poco pesto e metà scorza di limone, riempite con il risotto e completate con 1 cucchiaio di pesto ciascuna, la scorza di limone rimanente e qualche cristallo di sale Maldon.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 4 ore e 16 minuti** ● **715 cal/porzione**









Da icona pop a risotto

Il riso al pomodoro e basilico viene proposto in una lattina tipo Campbell's, personalizzata dagli chef e poi regalata al cliente. Qui sopra, Manuel mentre manteca il riso all'onda.







In tutto il servizio: fondo piastrella di Mutina. Qui sotto: piatto Asa Selection, posata Broggi, tovagliolo Linum. Nella pagina accanto: posata Alessi, tovagliolo Linum. Il riso di tutte le ricette è dell'azienda gli Aironi (Vc). Indirizzi a pagina 6





CARNAROLI LIMONE, ROSMARINO E VANIGLIA

PER 4 PERSONE
300 g di riso Carnaroli - 1 litro di brodo vegetale - 1 limone di Sorrento - 2 rametti di rosmarino - 1 baccello di vaniglia fresca - 25 g di burro - 15 g di parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate il limone, prelevate la scorza e tagliatela finemente. Tritate il rosmarino tenendone da parte qualche ciuffetto per decorare.
● **2** In una pentola scaldate poco olio, aggiungete il riso e fatelo tostare brevemente, salando e pepando. Continuate la cottura aggiungendo il brodo bollente a poco a poco. A circa 3/4 di cottura, unite la scorza di limone (tenedone da parte un po' per decorare) e il rosmarino tritato e cuocete fino al termine.
● **3** Regolate di sale, pepate, togliete il risotto dal fuoco e mantecate con il burro e il parmigiano. Suddividete il risotto nei piatti e decorate con i ciuffetti di rosmarino e la scorza di limone tenuti da parte e il baccello di vaniglia tagliato a pezzi.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 16-18 minuti** ● **385 cal/porzione**

Tostatura a regola d'arte

Gli chef preferiscono tostare il riso in pentola senza condimento (oppure con poco olio) e senza soffritto, che per molte ricette non è necessario. Il brodo vegetale va preparato con sedano, carota e cipolla e senza sale. Il momento migliore per insaporire i chicchi di riso, con i pori aperti per il calore, è durante la tostatura.

RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON LIQUIRIZIA E BACCALÀ MANTECATO

PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli - 1 litro di brodo vegetale - 3 g di pistilli di zafferano - 10 g di burro - 10 g di grana padano grattugiato - polvere di liquirizia - la scorza di 1/2 arancia a julienne - micro vegetali (vedi pagina accanto; si possono sostituire con foglioline di cerfoglio) - olio extravergine d'oliva - sale di Cervia - pepe di Sarawak
per il baccalà: 200 g di baccalà dissalato - 1/2 litro di latte - 100 g di olio di semi - sale - pepe

● **1** Private della pelle il baccalà, tagliatelo a pezzi e fatelo cuocere nel latte alla temperatura di circa 80° per una ventina di minuti. Scolatelo, tenendo il latte da parte, e montatelo con l'aiuto di una frusta elettrica, versando l'olio a filo come se fosse una maionese e il latte di cottura, fino a raggiungere la consistenza desiderata. Regolate di sale, pepate e lasciate raffreddare.
● **2** Preparate il risotto. Stemperate lo zafferano in pochissimo brodo. In una pentola a parte tostate velocemente il riso, salate e pepate; incominciate a bagnare con il brodo di zafferano e continuare la cottura con il brodo rimasto. Quando il risotto è cotto, toglietelo dal fuoco e mantecate con il burro, il grana e una goccia d'olio.
● **3** Suddividete il risotto nei piatti individuali, spolverizzate con polvere di liquirizia, aggiungete la scorza d'arancia e adagiate su ogni porzione una quenelle di baccalà mantecato e qualche micro vegetale.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 35 minuti circa** ● **640 cal/porzione**

BERE GIUSTO

Un Rosato vesuviano a base di Piedirosso si gode la passata di pomodoro del Costardi Rice, rilasciando quel pizzico balsamico così prezioso per incontrare e sostenere il sapore del pesto. Dove c'è il limone a guidare l'intonazione gustativa, i risotti possono giovarsi di un elegante e mediterraneo Catarratto ragusano. Le ricette segnate dalla liquirizia invitano all'uso di una Vernaccia di Gimignano, pulita e paziente sul baccalà, seduttiva sulle capesante.







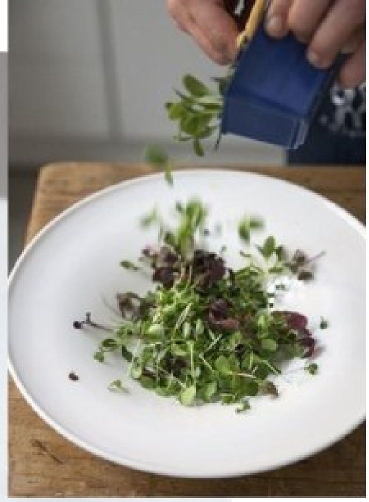
Grande classico rivisitato

Per il risotto giallo, gli chef consigliano lo zafferano in pistilli, più saporito di quello in polvere, da stemperare nel brodo. Delizioso il contrasto con il baccalà e le note amarognole della polvere di liquirizia calabrese.



Piatto distribuito da Caraiba.
Nella pagina accanto: piatto Asa Selection, posata Broggi.
Indirizzi a pagina 6







Microvegetali dall'Olanda

Prodotti dall'azienda olandese Koppert Kress, i microvegetali sono piantine giovani usate dagli chef per decorare i piatti e dare aromi insoliti. Che in questo risotto ammorbidiscono il gusto deciso della capasanta cruda condita con limone, olio, sale e pepe.



PRIMAVERA DI RISO AGLI ASPARAGI CON CAPESANTE

PER 4 PERSONE

320 g di riso Carnaroli - 4 punte di asparagi - il succo e la scorza di 1/2 limone non trattato - 500 g di brodo vegetale - 10 olive taggiasche essiccate (per 10 minuti nel microonde) - 30 g di burro - 30 g di grana padano grattuggiato - olio extravergine d'oliva - microvegetali - sale di Cervia - pepe di Sarawak

per la crema di asparagi: 1 mazzo asparagi verdi - 1 cucchiaino di bicarbonato

per le capesante: 8 capesante - 1 cucchiaino di scorza di limone - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva - polvere di liquirizia - sale di Cervia - pepe

● **1** Pulite gli asparagi, tagliateli a pezzi e cuoceteli in una pentola con 100 g di acqua e il bicarbonato per una decina di minuti. Scolateli senza buttare l'acqua e passateli al mixer fino a ottenere una crema omogenea (se necessario unite l'acqua di cottura).
● **2** Sgusciate le capesante, privatele del corallo rosso e tagliatele a cubetti. Conditele con la scorza di limone, sale, pepe e olio e tenetele da parte.
● **3** Preparate il risotto. In una pentola scaldate poco olio, aggiungete il riso e fatelo tostare brevemente, salando e pepando. Continuate a cuocere versando il brodo bollente a poco a poco. Arrivati a circa metà cottura unite la crema di asparagi e portate a cottura. Aggiungete le punte di asparagi sbollentate, togliete il risotto dal fuoco e mantecate con il burro e il grana.
● **4** Suddividete il risotto nei piatti e condite con le olive sbriciolate, la scorza di limone, le capesante spolverizzate al momento con un pizzico di liquirizia e i microvegetali. Completate con il succo di limone lungo il bordo del piatto .

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **535 cal/porzione**



PI...RISOTTO

PER 4 PERSONE
280 g di riso Carnaroli - 1 mozzarella di bufala - 4 acciughe sott'olio - 1 litro di brodo vegetale - 100 g di passata di pomodoro - 100 g di pesto - olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di scorza di limone - 1 cucchiaino di polvere di capperi (si trova on line e nei negozi di gastronomia) - 4 cucchiai di briciole di pane - sale di Cervia - pepe di Sarawak

● **1** Preparate il burro di mozzarella. Scolate la mozzarella tenendo da parte il liquido di conservazione. Trasferite il formaggio in un frullatore e frullatelo con l'acqua di governo fino a raggiungere una consistenza burrosa. Mettete il composto in un contenitore ermetico e passate in frigorifero per circa 30 minuti.
● **2** Preparate il risotto. Versate poco olio in una pentola, aggiungete il riso e fatelo tostare brevemente, salate e pepate; continuate a cuocere versando il brodo bollente a poco a poco e portate a cottura. Togliete il risotto dal fuoco e mantecate con il burro di mozzarella preparato e un filo d'olio.
● **3** Impiattate con l'aiuto di un coppapasta rotondo, in modo che il risotto ricordi una pizza. Mettete sul fondo di ogni piatto 1 acciuga spezzata con le mani, adagiatevi il risotto, completate con gocce di passata di pomodoro e di pesto, polvere di capperi, scorza di limone e un filo d'olio, disponendo intorno le briciole.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti + riposo** ● **Cottura 16-18 minuti circa** ● **520 cal/porzione**









Tutta l'Italia nel piatto

La ricetta riunisce due simboli del Made in Italy come la pizza e il risotto. Per mantecarlo si utilizza un'emulsione di mozzarella di bufala invece di burro e grana.



Piatto Asa Selection, posata Broggi, tovagliolo da La Rinascente. Indirizzi a pagina 6





- Per cottura sulla fiamma, piastra elettrica, forno tradizionale e microonde.
- Subito pronta all'uso.
- Non assorbe odori, ne grassi o liquidi.
- Mantiene un giusto grado di umidità interna cuocendo in modo naturale ogni alimento, conservandone inalterato il sapore originario.
- Eccellente resistenza allo shock termico e meccanico.

www.wald.it

Cipolle di stagione

CIPOLLOTTI E PORRI INAUGURANO LA PRIMAVERA CON INSALATINE E PIATTI LEGGERI E PROFUMATI

di Miriam Ferrari, foto di Maurizio Lodi, in cucina Livia Sala, styling di Laura Cereda









BULBI E GUAINE

● I cipollotti e i porri fanno parte della famiglia delle cipolle. I primi sono le cipolle raccolte immature e possono essere bianchi (foto 1), dai bulbi di gusto piuttosto intenso, e rossi (foto 2), più delicati, quindi ideali per il consumo a crudo. La parte commestibile dei porri (foto 3) è costituita dalla porzione basale delle guaine strettamente sovrapposte. Le varietà primaverili sono molto dolci e fondenti.

PREPARARE I CIPOLLOTTI

● **1** Tagliate via la parte verde dei cipollotti (alcune foglie potranno servire per aromatizzare un brodo o una minestra) e la base con le barbine.
● **2** Lavateli, asciugateli e tagliateli a fettine nel senso della lunghezza (o, se dovete utilizzarli per un soffritto, a sottili rondelle).
● **3** Per mantenerli croccanti immergeteli man mano in acqua ghiacciata.













PREPARARE I PORRI

● **1** Eliminate le foglie verdi esterne dei porri tirandole verso il basso; potrete utilizzare quelle più tenere, sbollentate in acqua bollente, per preparare involtini di carne o vegetariani.
● **2** Tagliate via con un grosso coltello la parte verde rimasta e la radichetta con le barbine.
● **3** Tagliate la porzione bianca del porro a rondelle molto sottili.



1



2

LOSANGHE DI FRITTATA AI PORRI

● **1** Pulite 2 grossi porri e tagliateli a rondelle sottili, metteteli in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio e fateli appassire a fuoco basso; per non farli bruciare unite 2-3 cucchiai di brodo vegetale. Prima di toglierli dal fuoco aggiungete 50 g di prosciutto di Praga a dadini. ● **2** Versate il tutto in una ciotola e mescolatevi 4 uova intere e 2 tuorli, tenendo da parte gli albumi; montate questi ultimi e amalgamateli al composto. Cuocete la frittata in una padella antiaderente appena unta di olio; lasciatela intiepidire e servitela tagliata a losanghe.

LASAGNETTE IN CREMA DI CIPOLLOTTI

● **1** Tagliate 300 g di cipollotti a fettine; mettetele in un tegame antiaderente, unite 3 cucchiai di olio, 2 cucchiai di vino bianco, sale, noce moscata e foglie di timo fresco; coprite il tegame con pellicola da cucina e fate cuocere a fuoco molto basso: la pellicola si gonfierà e sotto si formeranno goccioline di vapore che manterranno i cipollotti morbidi. ● **2** Frullatene metà con 4-5 cucchiai di latte in modo da ottenere una crema. Cuocete 300 g di lasagnette, scolatele (non troppo) e conditele con la salsa, i restanti cipollotti e scaglie di grana.



1



2





INSALATINA FIORITA

● **1** Tagliate a fettine per il lungo 4 cipollotti e immergetele in acqua ghiacciata. Mescolate 3 petit suisse con qualche stelo di erba cipollina tagliuzzato e scorza di limone tritata; mettete in frigo e quando il composto è ben freddo, formate delle chenelle. ● **2** Riunite in un'insalatiera songino, lattughino e altre insalatine e mescolatevi i cipollotti scolati e asciugati; preparate una salsina con olio, succo di limone, sale e pepe e versatene un po' sull'insalata. Guarnite con le chenelle e qualche primula e servite con la restante salsina.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

TOCCO ARTISTICO: FIORI DI CIPOLLOTTO

• Una bella idea per guarnire un antipasto, un'insalata o comporre un insolito centrotavola. Seguite le immagini qui accanto: praticate nel cipollotto 5 incisioni verticali dall'inizio del bulbo fino a un paio di cm dalla base, introducendo il coltellino fino al centro della polpa (foto 1); torcete leggermente il bulbo fino a staccare il gambo (foto 2); immergete bulbo e gambo in acqua ghiacciata in modo che si aprano come fiori (foto 3).



1



2



3

In questa pagina
piatti di Caterina Von Weiss.
Indirizzo a pagina 6



NEL PROSSIMO NUMERO: LE LATTUGHE

Passione pasta fresca

IN MOLTI LABORATORI ARTIGIANALI ORA C'È ANCHE LA CUCINA. PER OFFRIRE PRIMI PIATTI DI QUALITÀ

di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling Stefania Aledi







Da sinistra: l'esterno del Pastificio Ristorante In via Roma, a Cavallino, (Lecce); tel. 0832 613011. Giovanni Bazzini prepara una delle paste che si possono acquistare o gustare nel negozio Pasta Fresca da Giovanni, a Milano (tel. 335 5215743). Il banco de La Bottega, nella zona Campo de' Fiori a Roma (tel. 06 68192952). La pasta di Raimondo Mendolia al Mercato Centrale di Firenze (tel. 335 6962508)

Pasta mon amour. Tra le specialità più tipicamente "made in Italy", tanto che in tutto il mondo è conosciuta così, con questo nome intraducibile, è oggetto di innamoramento imperituro. Soprattutto quando è fresca, preparata il giorno stesso, e cucinata espresso. E se fino a ieri si poteva gustare, come primo, solo al ristorante, ora sono nati i pastifici con cucina, ovvero laboratori artigianali che offrono pasta "tout court". Con una formula doppia: la possibilità di comprare ravioli, fettuccine & co. da preparare a casa, oppure da assaggiare sul posto. Quasi l'uovo di Colombo, insomma, come tutte le idee geniali. Proprio quella che ha avuto Giovanni Bazzini, quando ha lasciato il lavoro di graphic web designer per aprire, tra i primi a Milano, il negozio Pasta Fresca, in piazza Giovine Italia. Dal laboratorio escono gnocchi (fatti a mano, con patate fresche) e paste (prodotte con trafile in bronzo), anche ripiene: con ricotta di pecora, zafferano e arancia; pere e pecorino; nasello, porri e patate. Piatti sfiziosi, sempre di stagione, da abbinare, a scelta, a una varietà di condimenti. Si gustano nella bella saletta di gusto shabby chic, ma può capitare anche di imbattersi nell'Apecar (il mitico furgoncino a tre ruote) che, in giro per Milano, propone le specialità di Giovanni come street food.

> segue a pag. 53



Pappardelle al caffè con gamberi e porcini, pag. 54
Ricetta fornita da "La Pasta Fresca di Raimondo Mendolia" (Firenze)





FEDERICA DI GIOVANNI

SPAGHETTI ALLA CHITARRA CON LIME, MENTA E ZENZERO

PER 4 PERSONE
400 g di farina di semola di grano duro - 3 uova - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 pezzetto di zenzero fresco (30/40 g) -15/20 g di foglie di menta fresca - il succo di 2 lime - olio extravergine d'oliva - sale

1 Impastate la farina con le uova, aggiungendo un goccio d'acqua, se occorre. Lavorate gli ingredienti con una forchetta e poi con le mani per 5-6 minuti. Formate una palla, avvolgetela in pellicola da cucina e lasciatela riposare per 30 minuti, .
2 Nel frattempo, mettete il parmigiano in una ciotola e, mescolando, incorporate olio sufficiente a ottenere una cremina morbida (circa 5 cucchiai). Amalgamatevi il succo dei lime, lo zenzero grattugiato e la menta tritata.
3 Stendete la pasta in sfoglie di 2 mm di spessore, adagiatele sulla "chitarra", pressate con il matterello e ricavate gli spaghetti (se non possedete l'attrezzo abruzzese, utilizzate l'apposita trafila della macchine per la pasta). Lessateli in acqua in bollente salata e scolateli al dente, tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura. Conditeli con il sugo preparato unendovi, se necessario, qualche cucchiaio dell'acqua tenuta da parte.

FACILE
Preparazione 25 minuti + riposo • Cottura 8 minuti • 550 cal/porzione



Spaghetti alla chitarra con lime, menta e zenzero
Ricetta fornita da "Pasta fresca da Giovanni" (Milano)



Sagne 'ncannulate con pomodori e cacioricotta, pag. 54

Ricetta fornita da "Pastificio Ristorante In via Roma" (Cavallino, Lecce)

In queste pagine: piatti Caterina von Weiss, Da Terra; matterello e mestolo forato Soggetti Milano; piano in marmo Fantini Marmi. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 51

Un po' come fa lo chef Raimondo Mendolia, maestro pastaio, nella bottega-stand che ha aperto all'interno del Mercato Centrale di Firenze: un emporio della pasta, di grano duro o tenero, da gustare in loco o da portare a casa. La sua specialità sono le sfoglie all'uovo aromatizzate: tagliatelle al Balsamico di Modena, pappardelle al caffè, lasagnette agli spinaci, tagliolini al basilico. Neppure Roma, roccaforte della pastasciutta intesa come spaghetti, bucatini e rigatoni, è esonerata dal nuovo trend. In zona Campo de' Fiori, in via dei Banchi Vecchi, Lorenzo Lo Grande ha da poco aperto La Bottega, pastificio dove prepara tonnarelli (pasta all'uovo simile agli spaghetti alla chitarra) con fave, guanciale e cacio, oppure con cipolla rossa di Cannara e guanciale; il menu cambia ogni giorno e comprende tagliolini, fettuccine e pasta ripiena.

Per i pastifici con cucina, l'attenzione alla stagionalità degli ingredienti e alla tradizione del territorio è sempre un must. In alcuni casi, la filiera è cortissima: Paola Gigante ha aperto un risto-pastificio a Cavallino, nei pressi di Lecce, che utilizza grano duro della pregiata varietà Senatore Cappelli, prodotto dall'azienda agricola di famiglia. Nel locale "In via Roma", ricavato dall'antico forno del paese, si comprano o si degustano pappardelle aromatizzate alla carota o al Negramaro, spaghettoni alla menta, tagliolini al limone e le tipiche "sagne 'ncannulate", tutto rigorosamente preparato a mano.

Cappellacci ripieni con insalatina di carciofi e menta

Ricetta fornita da "La Bottega Pastificio con cucina" (Roma)



PAPPARDELLE AL CAFFÈ

PER 4 PERSONE
400 g di semola rimacinata di grano duro - 15 g di caffè solubile - 3 g di caffè macinato fine - 3 uova (150 g) - 40 g di porcini secchi - 1 scalogno - 1 foglia d'alloro - 4 gamberoni di Sicilia - 8 code di gambero sgusciate - 20 g di rucola - 50 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale marino - pepe bianco

● **1** Sciogliete il caffè solubile in 50 ml d'acqua. Impastate la semola con le uova, il caffè solubile e quello in polvere; lavorate per 15 minuti, poi stendete la pasta allo spessore di 1/2 mm e ricavatene tante pappardelle di 6 mm di larghezza e 30 cm di lunghezza.
● **2** Immergete i porcini in un pentolino con 150 ml d'acqua, portate a ebollizione, cuocete per 12 minuti e spegnete. Tritate fine lo scalogno e fatelo appassire in una padella con 2 cucchiai d'acqua, 2 d'olio e l'alloro. Aggiungete i funghi, la loro acqua filtrata e cuocete 10 minuti. Unite i gamberoni puliti (eliminate il filamento, ma lasciate testa e coda), schiacciate le teste, senza romperle, e aggiungete le code di gambero; salate, pepate e cuocete per 5 minuti; unite il burro e fate addensare.
● **3** Lessate la pasta al caffè preparata per 3-4 minuti in acqua bollente salata. Scolatela e fatela saltare nella padella con la salsa per qualche istante. Completate con la rucola tagliata fine.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **600 cal/porzione**

SAGNE 'NCANNULATE

PER 4 PERSONE
400 g di farina di grano Senatore Cappelli + quella per la lavorazione - 1 kg di pomodori Pachino - 1 cipolla rossa -120 g di cacioricotta - 1 ciuffo di basilico -100 ml di olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Setacciate la farina a fontana sul piano di lavoro, unite un pizzico di sale e impastate, versando poca acqua alla volta (200 ml circa), fino a ottenere un composto morbido e liscio. Stendetelo in una sfoglia di pochi millimetri di spessore. Ricavate tante lunghe striscioline di circa 2 cm di larghezza. Arrotolate ciascuna fettuccina intorno al dito indice; tirate l'estremità rimasta libera, allungando la fettuccina ritorta; piegatela in due su se stessa e disponete man mano le "sagne" ottenute su un vassoio infarinato; lasciatele asciugare per almeno 1 h.
● **2** Scaldate l'olio in un tegame e fatevi imbiondire la cipolla tagliata a velo. Aggiungete i pomodorini, 4 foglie di basilico e un pizzico di sale. Cuocete a fuoco vivace per 10 minuti, poi a fuoco basso per altri 30 minuti.
● **3** Lessate le sagne in acqua salata bollente per 5-6 minuti. Scolatele e trasferitele nel tegame con il sugo, mescolando. Completate con il formaggio a scaglie e il basilico rimasto.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 50 minuti** ● **710 cal/porzione**

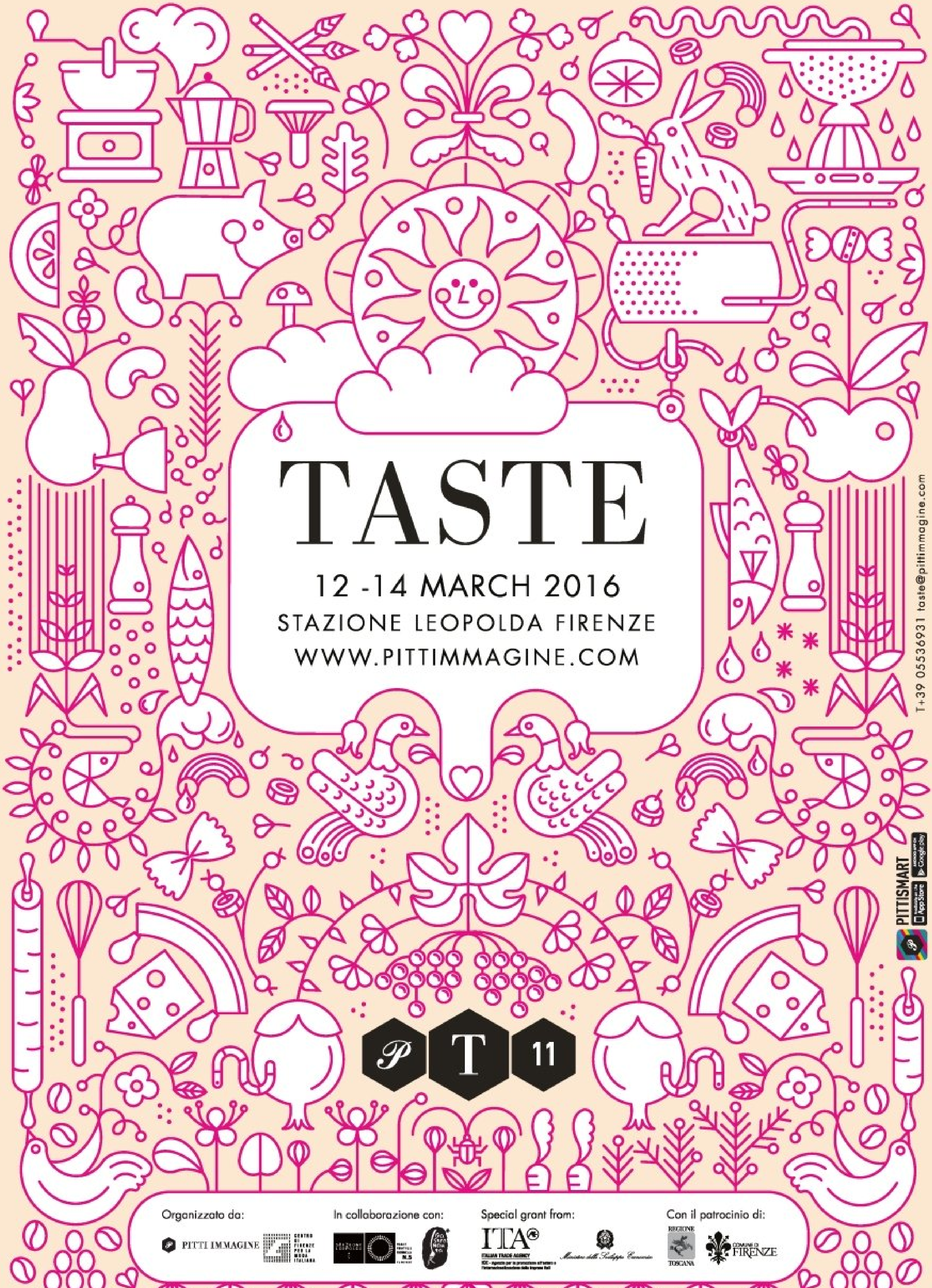
CAPPELLACCI RIPIENI AI CARCIOFI

PER 4 PERSONE
3 uova medie - 200 g farina - 150 g di semola - 5 carciofi - 100 g di marzolino - 200 g pecorino di fossa - 1 ciuffo di menta - 1 limone - olio extravergine d'oliva - olio aromatizzato all'aglio - sale

● **1** Sgusciate le uova nella planetaria, unite 1 cucchiaino d'olio d'oliva, un pizzico di sale, le farine miscelate e impastate per 5 minuti circa; continuate a impastare a mano fino a ottenere un impasto liscio; coprite con pellicola e ponete in frigorifero per almeno 1 ora.
● **2** Pulite 3 carciofi e tagliateli a fettine. Scaldate poco olio all'aglio in una padella antiaderente e fatevi saltare i carciofi; salate, coprite e cuocete per 15-20 minuti, unendo poca acqua, se necessario. Lasciate raffreddare e tritate i carciofi a coltello.
● **3** Grattugiate i formaggi in una ciotola, unitevi i carciofi tritati e un po' del loro liquido di cottura e mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo; fate riposare. Intanto, stendete la sfoglia sottile e, con un coppapasta di 6 cm, ricavate tanti cerchi. Ponetevi al centro una noce di ripieno, chiudete la pasta a mezzaluna e ripiegatela a cappellaccio.
● **4** Pulite i carciofi rimasti, affettateli sottilissimi e immergeteli in acqua acidulata con succo di limone. Lessate i cappellacci in abbondante acqua salata. Scaldate in una padella poco olio aromatizzato e, fuori dal fuoco, lucidatevi i cappellacci una volta scolati. Distribuiteli nei piatti singoli, cospargete con foglioline di menta tritate fini e completate con i carciofi scolati e conditi con olio, sale e qualche goccia di limone.

FACILE
● **Preparazione 45 minuti + riposo** ● **Cottura 25 minuti** ● **745 cal/porzione**


Sir Winston Tea
FINEST TEA
TRADITION
UNA NUOVA ESPERIENZA DI TÈ
Nella più raffinata tradizione Sir Winston Tea
Sir Winston Tea
BIO
TÈ VERDE BIO
Sir Winston Tea
ZENZERO
E ARANCIA
TÈ VERDE
Sir Winston Tea
MIRTILLO
TÈ VERDE
DETEINATO
Un nuovo assortimento ampio e profondo, un gusto eccellente e la tradizione in primo piano rappresentano la combinazione perfetta per offrirvi una nuova esperienza di tè.
www.sirwinstontea.it
hmc.it



TASTE
12 -14 MARCH 2016
STAZIONE LEOPOLDA FIRENZE
WWW.PITTIMMAGINE.COM
T 11
T+39 05536931 taste@pittimmagine.com
PITTISMART
App Store
Google play
Organizzato da:
PITTI IMMAGINE
CENTRO DI FIRENZE PER LA MODA ITALIANA
In collaborazione con:
Special grant from:
ITA
ITALIAN TRADE AGENCY
Ministero dello Sviluppo Economico
Con il patrocinio di:
REGIONE TOSCANA
COMUNE DI FIRENZE

Un, due, tre... sushi

UTENSILI, CIOTOLE, BACCHETTE, TESSUTI PER UNA PERFETTA TAVOLA DI ISPIRAZIONE ORIENTALE

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni



1 Cestello in bambù per la cottura a vapore di ravioli o verdure (H&H, 13,55 €). **2** Pinza in legno di faggio per wok (Home, 2 €). **3** Wok con rivestimento interno antiaderente Finegres, corpo in alluminio ad alto spessore, manico in silicone utilizzabile anche in forno fino a 250°, adatto a tutti i fuochi (Maxima di Moneta, diam. cm 28, 67 €). **4** Ciotola bicolore in materiale plastico (Guzzini, 19,90 €). **5** Bacchette in melammina (Künzi, 6 €). **6** Runner di cotone (Surimono, 15 €). **7** Ciotoline in porcellana (Home, diam. cm 9 a 2,50 € l'una; diam. cm 12 a 4,80 € l'una). **8** Mini-wok in ghisa con coperchio in vetro (Le Creuset, 190 €). Sullo sfondo, tenda giapponese (Sakura, 184 €); tavolo e sedia Ikea, pavimento in laminato di Gerflor. Indirizzi a pagina 6

Sushi, sashimi, tempura: chi non adora la cucina giapponese, così scenografica, sana e leggera? Rolls e nighiri sembrano difficili da preparare in casa, ma in realtà, usando attrezzi giusti e ingredienti di alta qualità, si può allestire una cena orientale con risultati da chef. Si parte dagli strumenti-base: il wok, la capiente padella in ghisa o in materiale antiaderente che consente di ottenere un tempura (frittura di pesce e verdure) croccante e light, da rivoltare nell'olio bollente con una pinza in legno di faggio o di metallo, se si tratta di arrostire il petto d'anatra. Poi servono un cestello per la cottura a vapore di ortaggi e ravioli e la stuoietta di bambù (o l'apposito set di stampi) per modellare e avvolgere nell'alga nori i bocconcini di sushi.

> segue a pag. 58

> segue da pag. 57

Dopo aver cotto il riso, aromatizzato con aceto, sakè e un pezzettino di alga kombu, si preparano tonno, salmone, gamberi e polpo con il coltello santoku, dotato di una lama alveolata, in acciaio o ceramica, che impedisce ai cibi umidi di attaccarsi durante il taglio. Il santoku è perfetto anche per tagliuzzare le crudité della zuppa di miso e per il gari, lo zenzero sott'aceto che ripulisce il palato dopo aver gustato i vari tipi di pesce. Questa radice si può anche grattugiare, e lo stesso si dovrebbe fare con il wasabi, parente del rafano che in Occidente si trova sotto forma di pasta verde e piccante: i puristi la spalmano sul sashimi (pesce crudo senza riso) o, in alternativa, la sciolgono nel tamari, una salsa di soia più scura e salata dello shoyu cinese. Anche la tavola jap ha le sue regole: sul runner o sulle tovagliette si dispongono il piatto da portata, le bacchette, le ciotoline, un colino e la teiera di ghisa che mantiene in caldo il tè verde, la bevanda più indicata per assicurarsi una digestione perfetta.

● **1** Coltello in acciaio inox con manico ergonomico, per affettare qualsiasi alimento (Azza Santoku di Tescoma, 20,90 €). ● **2** Grattugia con lama in acciaio inox che riduce in sottilissimi riccioli qualsiasi tipo di alimento (Premium Zester di Microplane, 22 €). ● **3** Piatto in silicone verde chiaro a forma di foglia (Season di Covo, set 4 pezzi 95,50 €). ● **4** Teiera in ghisa (H&H, 24 €). ● **5** Pinza per anatra (Paderno, 7,50 €). ● **6** Grattugia per zenzero o wasabi (Paderno, 12,50 €). ● **7** Colino per fritti (Paderno, 3,50 €). ● **8** Con questo utensile si possono realizzare cubetti di riso, carne trita, frutta e verdura (Rice Cube di Sorma, 15,50 €). ● **9** Kit per preparare il sushi o il maki (Paderno, 3 pezzi, 50,90 €). ● **10** Coltello con lama in ceramica lunga 10 cm (Officine Standard da Pengo, 26 €). Sul piano, tenda di Sakura. Indirizzi a pagina 6



Domenica in casa

MENU GOURMAND E SERVIZIO INFORMALE PER UNA GIORNATA DI RELAX CON GLI AMICI

testo Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, servizio di Francesca Santambrogio, foto di Adriano Brusaferri, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi Servizio realizzato presso DePadova Store (Milano).



Orario libero per l'arrivo, un invito senza check in né check out. L'intenzione è quella di lasciar scorrere il tempo tra giochi, letture e cose buone. In tavola la mise en place è informale, senza tovaglia, in compenso i piatti ospitano pietanze di rara eleganza, degne di una giornata da ricordare. Il tenore raffinato del menu si annucia fin dall'antipasto, magistralmente interpretato da una tartare di gamberi e calamari crudi, su un letto di asparagi saltati in padella con olio e aglio. A condire il tutto, un profumato intingolo di olio ed erbe aromatiche. *> segue a pag. 62*





Cucina Boffi, tavolo e sedie De Padova, lampada Flos. Piatti design Piero Lissoni di KnIndustrie by SchoenhuberFranchi, tovaglioli e porta pane di Society, posate, bicchieri e pentola di KnIndustrie. Indirizzi a pagina 6

Tartare di gamberi e calamari con gli asparagi, pag. 66





> *segue da pag. 60*

Un annuncio di primavera

Fine anche nei colori, dagli avorio ai verdi, fino al rosato della carne, il menu festeggia il cambio di stagione e, tra primizie e sapori gentili, accontenta la voglia di primavera. È freschissimo infatti il sugo bianco del primo piatto, a base di vongole e fave cotte al dente con cipollotti. Un accostamento delicato e al tempo stesso di grande soddisfazione, da completare con un tocco di pepe e poca erba cipollina tagliuzzata. Dello stesso tenore il secondo piatto, dove la carne robusta dell'agnello è declinata in un raffinato arrosto di carré disossato e cotto al rosa. Sfiziosissimi gli accompagnamenti: una senape rustica ai pistacchi, un fragrante pesto di menta, gli insoliti pomodorini verdi e gialli caramellati in tegame. Come contorno, un'insalata che accarezza tutte le tonalità del verde, con pisellini e cipollotti saltati in padella e qualche foglia di riccia ben croccante. Il piacevole incontro di contrasti, cotto-crudo e caldo-freddo, trova un'unione perfetta grazie al gusto morbido dell'insolito condimento con aceto balsamico bianco.

> *segue a pag. 65*



Tagliolini con fave fresche e vongole,
pag. 66





Insalata
di indivia riccia
e piselli,
pag. 66

BERE GIUSTO

Il sottile e moderato Pinot Bianco friulano si dedica prima alla freschezza della tartare, conservandone la fragranza, e poi alla croccante ricchezza dei tagliolini, dove si coglie un equilibrio di contrasti e assonanze che favorisce la relazione con il vino. L'autorevole e aristocratico Etna Rosso si prende cura dell'agnello e del suo gusto verace, in parte attenuato dai pistacchi e della menta. Nessun vino sulle insalate, un calice di distillato di lamponi per la tarte.



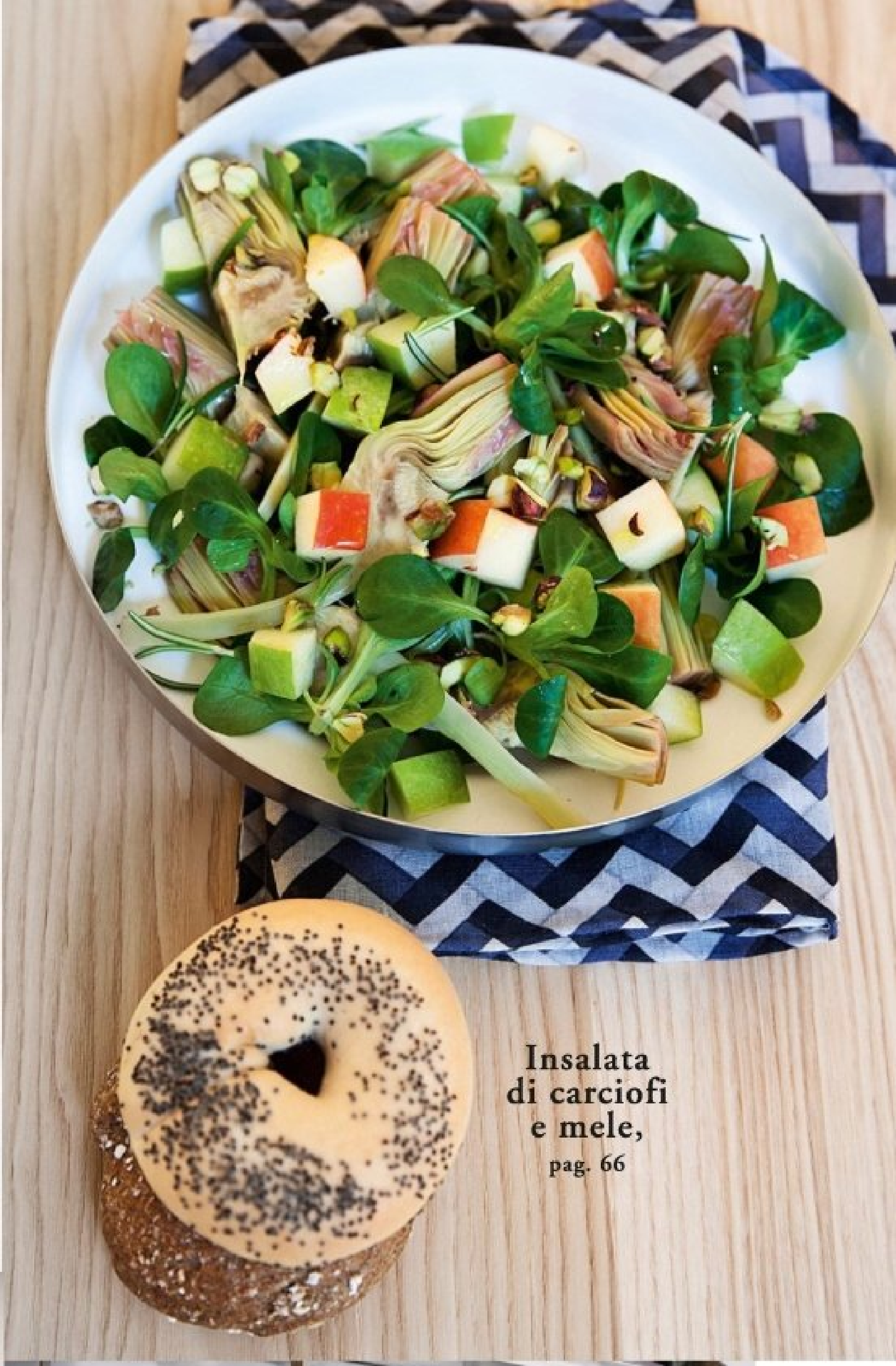
Agnello con senape
ai pistacchi
e pesto di menta,
pag. 66



Arredi e piatto insalata De Padova, lampadario Flos, piatti bianchi e posate KnIndustrie, tovagliolo Society. Indirizzi a pagina 6



Arredi De Padova, cucina Boffi. Piatti, vassoi, tazzine, posate e pentole KnIndustrie. Tutti i vetri in vendita da De Padova. Tovagliolo Society. Moka Alessi. Indirizzi a pagina 6



Insalata di carciofi e mele, pag. 66







> segue da pag. 62

Concludono il pranzo due sfizi ortolani: prima l'insalata di carciofi, mele e pistacchi aromatizzata al timo e rosmarino, e poi gli originalissimi bouquet a base di lattuga, sedano, cavolo riccio, radicchio e fiori eduli, da servire con maionese alle erbe. Si tratta di piccole delizie per distrarre il palato prima del dessert, ma nulla vieta di proporle in altri momenti del pranzo, o addirittura come antipasto, secondo il gusto personale.

Un dessert da pasticceria

La torta è un vero colpo scena. Una base di pasta sablé farcita con una ganache al cioccolato e panna mescolata con un coulis di lamponi freschi. E come top, una lastra di cioccolato da temperare al mattarello. Più golosa che mai, richiede oggettivamente tempo e pazienza, ma vi renderà felicemente noti tra gli amici per gli anni a venire. Mettete in conto che vi chiederanno di prepararla ancora.

MINI BOUQUET CON MAIONESE VERDE

Preparate dei nastri di sedano con un pelapatate. Mescolate 1 cucchiaio di pasta di olive con 1 cucchiaio di crema di nocciole non dolcificata (nei supermercati) e spalmate un velo di composto su 8 foglie di lattuga. Unite dei bastoncini di sedano, un po' di cavolo riccio e di radicchio e un fiore edule. Chiudete le foglie a cono e legate i bouquet con i nastri di sedano. Mettete al fresco e preparate la maionese. Frullate un po' di erbe miste (prezzemolo, basilico, foglie di sedano) 1/2 bicchiere di olio di mais. Filtrate l'olio. Frullate 2 tuorli e unite l'olio verde a filo fino a ottenere una crema densa. Salate e aggiungete il succo di mezzo limone. Servite la maionese con i bouquet.





Tarte al cioccolato, lamponi e fragole, pag. 67

TARTARE DI GAMBERI E CALAMARI CON GLI ASPARAGI

PER 4 PERSONE
200 g di gamberetti rosa - 8 gamberi rossi - 1 grosso calamaro - 1 grosso mazzo di asparagi - 2 spicchi di aglio - erbe miste (basilico, prezzemolo, erba cipollina) - 1 cedro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** Eliminate la parte legnosa degli asparagi, tagliate le punte e pelate i gambi. Sbollentate in acqua salata le punte per 2 minuti e i gambi per 5. Tagliate i gambi a dadini e le punte longitudinalmente a metà. Saltateli separatamente in padella con olio e aglio. Lasciate raffreddare.
● **2** Pulite i gamberi, i gamberetti e il calamaro, tritateli a coltello non troppo finemente, salateli e mescolateli. Montate le tartare direttamente nei piatti aiutandovi con un coppapasta di 8-10 cm di diametro: all'interno dell'anello fate uno strato di gambi di asparagi e poi uno pesce. Pressate leggermente con il dorso di un cucchiaio e sfilate l'anello.
● **3** Frullate 1 dl di olio con le erbe (tenete da parte un po' di basilico ed erba cipollina). Filtrate l'intingolo, salatelo e condite le tartare. Guarnite con le punte di asparago, una fettina di cedro, un po' di pepe pestato e le erbe tenute da parte.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 5 minuti** ● **360 cal/porzione**

TAGLIOLINI CON FAVE FRESCHE E VONGOLE

PER 4 PERSONE
250 g di tagliolini secchi all'uovo - 600 g di vongole - 300 g di fave fresche sgusciate - 3 cipollotti - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Fate spurgare le vongole per 2 ore in acqua fredda salata. Sciacquatele e fatele aprire in padella a fuoco vivo. Prelevatele con un mestolo forato e sgusciatele (conservatene qualcuna con il guscio per guarnire); filtrate il liquido di cottura.
● **2** Sbollentate le fave in acqua salata per 3-4 minuti. Sgocciolatele e privatele della pellicina. Affettate i cipollotti e stufateli in padella con 3 cucchiai di olio per 10 minuti, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua se necessario. Unite le fave e cuocete ancora qualche minuto.
● **3** Lessate i tagliolini in acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli in padella con le fave e i cipollotti, le vongole e il loro liquido di cottura. Distribuite nei piatti, pepate e completate con le vongole con il guscio tenute da parte.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 30 minuti** ● **350 cal/porzione**

INSALATA DI INDIVIA RICCIA E PISELLI

PER 4 PERSONE
1 cespo di indivia riccia - 500 g di piselli con il baccello - 1 cipollotto - 40 g di pecorino stagionato - aceto di mele - aceto balsamico bianco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sgusciate i piselli e sbollentateli 3 minuti in acqua salata. Affettate il cipollotto e saltatelo in padella con 2 cucchiai di olio. Unite i piselli e cuocete 5 minuti. Lasciate raffreddare.
● **2** Lavate l'insalata e spezzettatatela. Mescolate 2 cucchiai di olio con 2 cucchiaini di aceto di mele, qualche goccia di aceto balsamico bianco e un pizzico di sale. Condite l'insalata, unite i piselli e completate con il pecorino a scaglie.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 8 minuti** ● **195 cal/porzione**

AGNELLO CON SENAPE AI PISTACCHI E PESTO DI MENTA

PER 4 PERSONE
500 g di carré di agnello disossato e legato - 200 g di pomodorini gialli e verdi - 1 bicchierino di vino bianco - 2 cucchiai di mandorle - 2 cucchiai di senape rustica - 2 cucchiai di pistacchi sgusciati - 1 mazzetto di menta - 1 mazzetto di timo - 1 cucchiaio di succo di limone - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Salate e pepate l'agnello e rosolatelo in una padella antiderente senza grassi. Sfumatelo con il vino e poi passatelo in forno caldo a 180° per 12 minuti.
● **2** Intanto, tritate grossolanamente i pistacchi e mescolateli con la senape. Con il frullatore a immersione tritate la menta e le mandorle con 3 cucchiai di olio, il succo di limone e sale. Saltate i pomodorini in padella con un cucchiaio di olio, l'aglio, un po' di timo e sale.
● **3** Fate riposare l'arrosto per 5 minuti, tagliatelo a fette e servitelo con i pomodorini e le salse di menta e senape.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **335 cal/porzione**

INSALATA DI CARCIOFI E MELE

PER 4 PERSONE
4 carciofi - 50 g di valeriana - 1 mela Granny Smith - 1 mela Pink Lady - 1 cucchiaio di pistacchi tritati - 3 limoni - 4 rametti di timo - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe



Bottiglie in vendita da De Padova. Indirizzi a pagina 6

● **1** Tritate le foglie del rosmarino, mescolatele con 3 cucchiai di olio e lasciate macerare per mezz'ora. Intanto, pulite i carciofi, tagliateli a spicchi e metteteli via via in acqua acidulata con il succo di 1 limone perché non anneriscano. Prelevateli e sbollentateli in acqua bollente salata, aromatizzata il timo, per 5 minuti. Scolateli al dente e lasciateli raffreddare.
● **2** Lavate le mele, tagliatele a dadini senza sbucciarle ed eliminando il torsolo. Irroratele subito con il succo di 1 limone. Lavate la valeriana. Filtrate l'olio al rosmarino ed emulsionatelo con 2 cucchiai di succo del limone rimasto.
● **3** Mescolate i carciofi con le mele, la valeriana e i pistacchi e condite l'insalata con l'olio aromatico, sale e pepe.

FACILISSIMA
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 5 minuti** ● **110 cal/porzione**

TARTE AL CIOCCOLATO, LAMPONI E FRAGOLE

PER 8 PERSONE
per la pasta sablé: 100 g di burro - 20 g di farina di mandorle - 60 g di zucchero a velo - 1/2 uovo sbattuto - 110 g di farina - 25 g di farina fine di mais - sale
per la ganache: 250 g di cioccolato fondente al 70% - 250 g di lamponi - 40 g di burro - 1,5 dl di panna fresca
per la copertura: 120 g di cioccolato fondente al 70% - polvere di lamponi essiccati (nei negozi di gastronmia) - tè matcha in polvere - 250 g di fragole e lamponi per guarnire

● **1** Preparate la pasta. Ammorbidite il burro nel mixer e poi aggiungete la farina di mandorle, lo zucchero, l'uovo, le farine e una presa di sale. Formate un panetto e mettetelo in frigo per 1 ora. Stendete la pasta e ricavate un disco di 20 cm di diametro, disponetelo in uno stampo a cerniera di uguali dimensioni foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Bucherellate la pasta e cuocete in forno a 180° per 15 minuti.
● **2** Preparate la ganache. Fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Frullate i lamponi, passateli al setaccio e scaldateli in un pentolino. Incorporate la purea di lamponi calda al cioccolato. Poi unite il burro e lasciate intiepidire. Montate la panna a neve ben ferma e aggiungetela alla ganache con una spatola flessibile. Versate la ganache nella teglia sulla pasta sablé e passate in frigo per qualche ora.
● **3** Preparate la copertura. Fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria, versatelo su un foglio di carta da forno, sovrapponete un altro foglio e passatevi sopra il mattarello. Lasciate raffreddare per qualche ora in frigo. Riscaldate un coltello sul fuoco, ricavate dalla lastra di cioccolato un disco di 20 cm di diametro e suddividetelo in 8 fette. Sformate la torta, copritela con le fette di cioccolato e decorate con la polvere di lamponi e il tè matcha. Accompagnate con le fragole e i lamponi.

ELABORATA
● **Preparazione 1 ora + riposo**
● **Cottura 30 minuti** ● **560 cal/porzione**




OROGEL
Buono per natura.
Sai qual è il bello
del Benessere Orogel?
Marco Bianchi
Chef scienziato
il Benessere
Quinoa con Verdure
Cous Cous Vegetariano
Mini Burger di Verdure
Mini Burger Benessere
Soia EDAMAME
Insalata 5 Cereali
Il bello è che c'è più gusto a stare bene.
Amo la Linea Benessere Orogel perché unisce praticità e varietà al gusto e alla salute. Ci sono tanti prodotti sfiziosi, come la Soia edamame, i Mini Burger, il Cous cous, la Quinoa con verdure e l'Insalata con 5 cereali integrali. Tutte ricette povere di sale ma ricchissime di gusto che sono per me il piatto unico per eccellenza, grazie alla presenza di tanti micronutrienti importanti per il nostro benessere. Bello no?
OROGEL
Buono per natura.
www.orogel.it



Aria di primavera

LUMINOSE COME IL SOLE, MIMOSE E MARGHERITE SI ALTERNANO AI PROFUMI INTENSI DELLE ERBE AROMATICHE

a cura di Monica Pilotto, realizzazione di A. Pavanello, foto di Francesca Moscheni

1





2

3



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

occorrente: 4 contenitori di legno (perfette le confezioni di burro francese semi salato della Normandia) - 1 spugna per fioristi rettangolare - 1 coppapasta rotondo - 1 foglio di alluminio - 1 mazzetto di mimose - 1 mazzetto di margheritine gialle - 1 mazzetto di rosmarino - 1 mazzetto di timo - 1 mazzetto di salvia - forbici

● **1** Riempite d'acqua fredda il lavandino o una bacinella, appoggiatevi la spugna e lasciatela affondare affinché sia ben imbevuta d'acqua. Sgocciolatela, appoggiatela su un tagliere e con il coppapasta ritagliate 4 cilindri poco più piccoli del diametro dei contenitori di legno. Avvolgete la base dei 4 cilindri di spugna nell'alluminio, in modo che non bagnino il legno dei contenitori quando andrete a inserirli.
● **2** Allargate i fiori su un piano e con le forbici accorciate i gambi ed eliminate le foglie alla base; regolate anche le altezze delle erbe aromatiche e inseritele insieme ai fiori nella spugna, in modo da distribuire quelli più corti lungo i bordi e quelli più alti al centro.
● **3** Alternate i fiori con le erbe così da ottenere delle composizioni armoniose nella forma e nei colori. Saranno perfette per dare una nota di colore alla vostra cucina o per decorare la tavola di primavera.



Tovaglioli Borgo delle Tovaglie.
Indirizzi a pagina 6

Voglia di... budino!

CON LA SUA ARIA CASALINGA D'ALTRI TEMPI, È UNA SQUISITEZZA INTRAMONTABILE. PER UN FINE PASTO LEGGERO O UNA GOLOSA PAUSA RELAX

a cura di Marina Cella, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Alessandra Salaris

Se l'etimologia risale all'inglese pudding, il budino nella nostra tradizione è un dolce di casa, cremoso e rassicurante. A base di latte, uova e zucchero, viene declinato in diverse varianti: dal semolino agli agrumi, dal cioccolato alla vaniglia, dal caramello al caffè. Una vasta scelta di delizie al cucchiaio in cui si fanno rientrare anche la crème caramel, la crème brûlée francese, la crema catalana, il bonet piemontese e la panna cotta. Tecnicamente i budini sono creme coagulate, costituite da liquidi (latte o panna o entrambi), zucchero e uova (intere o tuorli), a cui a volte si aggiunge una piccola parte di amidi (di mais, di frumento, fecola, farina di riso, farina 00).

La texture particolare del budino, morbida ma compatta, è dovuta da un lato alle proteine delle uova, che con il calore coagulano, formando una struttura budinosa e dando sostanza al composto; dall'altra alla materia grassa (contenuta nel latte e nei tuorli), che lo rende cremoso in fase di raffreddamento. Per ottenere la giusta consistenza bisogna stare molto attenti alla cottura, che di solito viene fatta a bagnomaria (in forno, a vapore) perché più graduale e delicata, con una temperatura che non supera i 100°. In questo modo le uova coagulano lentamente e non rischiano di rapprendersi troppo in fretta, creando un "effetto frittata".

D'altra parte, per facilitare l'addensamento del budino, si può aggiungere una piccola dose di amidi, che a una certa temperatura gelatinizzano: per esempio la crema catalana non è altro che una crème brûlée con una parte di amido. Oppure, come nella classica panna cotta, si può ricorrere alla gelatina che svolge un'azione addensante. I budini vanno cotti negli appositi stampi, alti e leggermente imburrati, da immergere per 2/3 in una teglia con acqua quasi bollente, facendo molta attenzione che il liquido non tocchi la crema. Per verificare la cottura del budino, si può dare un leggero colpo al forno: se al centro la crema non si muove, significa che è cotta. Il budino va quindi fatto raffreddare in frigorifero e, per sformarlo più facilmente, si immerge velocemente lo stampo in acqua bollente.

con la consulenza del maestro pasticciere Leonardo Di Carlo, www.pastryconcept.com





CARAMELLATO AL CAFFÈ E MASCARPONE

PER 6 PERSONE
400 ml di latte - 200 g di mascarpone - 3 uova - 3 tuorli - 1/2 cucchiaio di caffè solubile - 250 g di zucchero semolato - 300 g di panna fresca - 1 cucchiaio di zucchero a velo

● **1** Fate sciogliere 125 g di zucchero semolato in un pentolino dal fondo spesso, fino a ottenere un caramello dorato. Poi versatelo sul fondo di uno stampo da budino basso e rotondo di 800 ml di capacità.
● **2** Sbattete le uova con i tuorli e lo zucchero semolato rimasto, quindi aggiungete il mascarpone. Riscaldate il latte, scioglietevi il caffè e unitelo al composto precedente.
● **3** Versate la crema nello stampo caramellato e cuocete il budino a bagnomaria nel forno caldo a 170° per 35 minuti.
● **4** Lasciate raffreddare il budino prima di passarlo in frigo per qualche ora a rassodare. Poi rovesciatelo su un piatto da portata e servitelo accompagnando con la panna montata, dolcificata con lo zucchero a velo.

MEDIA ● **Preparazione 15 minuti + riposo** ● **Cottura 40 minuti** ● **560 cal/porzione**



DI SEMOLINO CON SALSA AI LAMPONI

PER 6 PERSONE
500 ml di latte - 115 g di semolino - 70 g di zucchero semolato - 25 g di burro (più quello per lo stampo) - la scorza grattugiata di 1/2 limone - 2 uova - 250 g di lamponi - 1 cucchiaio di zucchero a velo - sale

1 In una casseruola portate il latte quasi a bollore con metà dello zucchero semolato e un pizzico di sale. Versate a pioggia il semolino, mescolando con una frusta perché non si formino grumi. Cuocete per 5-6 minuti, facendo sobbollire a fiamma dolcissima.
2 Incorporate il burro e le uova sbattute con lo zucchero semolato rimasto e la scorza di limone. Mescolate bene, fino a ottenere un composto omogeneo.
3 Imburrate bene uno stampo da budino alto sagomato di 750 ml di capacità, versatevi il composto e cuocetelo a bagnomaria nel forno già caldo per 45 minuti. Lasciate raffreddare poi mettete il budino in frigo per 3-4 ore.
4 Tenete da parte alcuni lamponi per decorare e passate i rimanenti al setaccio, fino a ottenere una salsa. A piacere dolcificatela con lo zucchero a velo oppure, se preferite un gusto un po' più acido, lasciatela al naturale.
5 Immergete per qualche istante in acqua calda lo stampo con il budino, poi rovesciatelo sul piatto da portata. Decorate con i lamponi tenuti da parte e un po' di salsa e servite la restante a parte.

FACILE • **Preparazione 30 minuti + riposo** • **Cottura 50 minuti** • **225 cal/porzione**

Alzatine Nella Longari, tovagliolo Society.
Nella pagina accanto: piatti La Rinascente, cucchiaino Mepra, tovagliolo Borgo delle Tovaglie. Indirizzi a pagina 6



DI CIOCCOLATO FONDENTE AL NOCINO

PER 6 PERSONE
100 g di cioccolato fondente (più quello per decorare) - 80 g di burro - 100 g di zucchero - 600 ml di latte - 3 tuorli - 30 g di farina - 30 g di amido di mais - 1 cucchiaio di cacao - 3 cucchiai di nocino - confettini di zucchero per decorare

● **1** Lavorate il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.
● **2** Unite i tuorli e mescolate bene la preparazione.
● **3** Miscelate la farina, l'amido di mais e il cacao in una ciotola e aggiungeteli al composto setacciandoli.
● **4** Tritate il cioccolato fondente con un coltello affilato.
● **5** In un pentolino portate il latte quasi a bollore e unite il cioccolato tritato. Fate sciogliere a fiamma dolcissima, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno per evitare che il cioccolato bruci sul fondo.
● **6** Versate il latte con il cioccolato sul composto di uova e amalgamate con cura tutti gli ingredienti. Poi trasferite nuovamente nel pentolino e rimettete sul fuoco per una decina di minuti fino a che il composto risulterà liscio e denso. Incorporatevi mezzo cucchiaio di nocino.
● **7** Bagnate 6 stampini individuali con il nocino rimasto.
● **8** Distribuite velocemente la crema al cioccolato negli stampini e batteteli sul piano per eliminare eventuali bolle d'aria dall'interno. Lasciate raffreddare e passate in frigo per qualche ora. Sformate i budini e decorateli con scaglie di cioccolato e confettini di zucchero.

MEDIA ● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 20 minuti** ● **400 cal/porzione**





Piatti e ciotola La Rinascente, posate Madame Gioia, tovagliolo Borgo delle Tovaglie. Nella pagina accanto foto grande: piatto e ciotolina La Rinascente, cucchiaini bianchi Madame Gioia e color rame Mepra. Nelle foto piccole: grembiule e tagliere NKuku da La Rinascente. Indirizzi a pagina 6

AL LATTE CONDENSATO E CARAMELLO AL SALE

PER 6 PERSONE
300 ml di latte condensato - 250 ml di latte - 250 ml di panna fresca - 3 uova - 125 g di zucchero - burro - un pizzico di sale in fiocchi

● **1** Sciogliete a fiamma dolce lo zucchero in un pentolino dal fondo spesso. Quando avrà un colore dorato e uniforme, unite il sale e versate il caramello sul fondo di uno stampo per budino a ciambella della capacità di 1 litro.
● **2** In una ciotola sbattete le uova con il latte condensato, poi unite il latte e la panna e mescolate finché il composto sarà omogeneo. Imburrate leggermente le pareti dello stampo (nella parte non coperta dal caramello) e versatevi la crema preparata.
● **3** Cuocete il budino a bagnomaria nel forno già caldo a 170° per 40 minuti. Togliete con attenzione il budino dal bagnomaria, lasciatelo raffreddare, poi passatelo in frigo per almeno 3 ore.
● **4** Prima di sformarlo, passate la punta di un coltello sottile tutt'intorno al bordo e al foro centrale del budino; poi, tenendo lo stampo un po' inclinato, staccate delicatamente con le dita il dolce da un punto della parete, in modo che entri aria per farlo scivolare fuori. Quindi rovesciate il budino sul piatto da portata e servite.

MEDIA ● **Preparazione 15 minuti + riposo** ● **Cottura 45 minuti** ● **430 cal/porzione**

ALLA CREMA DI NOCCIOLE

PER 4 PERSONE
500 ml di latte + 3 cucchiai - 80 g di crema di nocciole al cacao (con una buona percentuale di nocciole tra gli ingredienti) - 1 cucchiaio di zucchero - 50 g di amido di mais - granella di nocciole per decorare

● **1** Fate scaldare il latte con lo zucchero in un pentolino, quindi scioglietevi la crema di nocciole. Stemperate l'amido di mais nei 3 cucchiai di latte e uniteli al composto nel pentolino. ● **2** Cuocete a fiamma dolcissima per 10 minuti, poi versate il composto in 4 stampini individuali da budino inumiditi. Fate raffreddare i budini e passateli in frigo per 3-4 ore ● **3** Sformate i budini immergendoli velocemente in acqua bollente, decorateli con granella di nocciole e servite.

FACILE ● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti ● 285 cal/porzione



Piattini La Rinascente, cucchiaino Mepra, tovagliolo a quadretti Casamance, tovagliolo azzurro Society, bicchieri Bitossi Home. Indirizzi a pagina 6

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

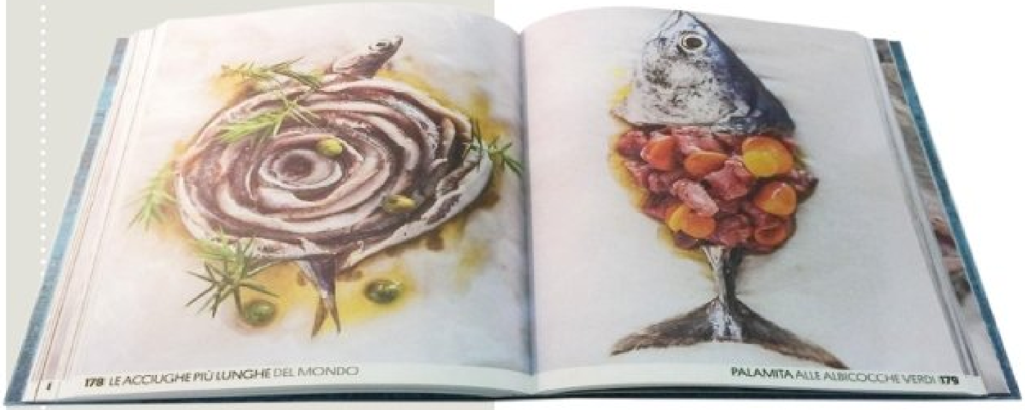
di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Più che un libro, è un'apologia dei doni che il mare ci fa, una esortazione amorosa a uno sfruttamento consapevole di risorse che non sono infinite. Ci sono più di 100 ricette per cucinare il pesce, ma non solo: tanti pesci presentati nella loro anatomia, tipologie, uova, utensili e tecniche di cottura nel dettaglio, stagionalità, accostamenti, trucchi e segreti per portare il vero mare in tavola. Con piatti sfiziosi e golosi, bellissimi e buonissimi, ma sempre in modo meditato e responsabile. Perché il mare e i suoi frutti sono di tutti.

PESCE

di Philippe Emanuelli e Frédéric Raevens, Guido Tommasi Edizioni, a 29,90 €



"...per realizzare l'intenzione, che è di tutti gli amanti della buona tavola, di mangiare buono, sano e nel rispetto dell'ambiente"

dalla copertina del volume



QUANDO IL CUCINARE SI FA SCIENZA

"La cucina molecolare" a 28 € e "Affumicare" a 38 €, entrambi di Bibliotheca Culinaria Edizioni

Non più retaggio di chef multistella, la cucina delle molecole (che usa tecniche e reazioni chimiche per trasformare un alimento) influenza i piatti di trattorie e bistrot. Con il primo libro - 48 ricette, un approccio pratico e chiaro - ci si può avvicinare dai fornelli di casa. E sempre con le normali attrezzature di cucina, senza baita o camino, si riesce ad affumicare: a chi ama il gusto e l'aroma evocativo del fumo, lo chef Stefano Masanti offre sensazioni organolettiche complesse ma familiari sotto forma di golose ricette.

STASERA SI VA FUORI A CENA

"Pizzerie d'Italia 2016", Gambero Rosso Ed., a 8,90 €
"Osterie d'Italia", Slow Food Editore, a 22 €

Un'uscita informale, in famiglia o tra amici, non dev'essere per forza nel solito locale. Pronte alla mano, ecco le guide da consultare: la prima con le migliori pizzerie - classiche o al trancio - in tutto il Paese, dai maestri napoletani ai nuovi creativi, mentre la seconda indica ben 1.700 locali dove assaggiare i piatti di territorio più autentici, dove il cibo è semplice e buono. Qualunque sia la vostra preferenza, questa sera si mangia italiano.

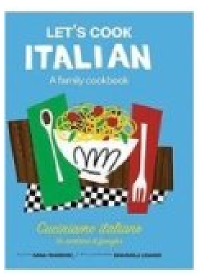


LE RICETTE DELLA LUPA

"La cucina romana e del Lazio", Newton Compton, a 14,90 €
"I like Roma", Mondadori Electa, 12 €

La tradizione gastronomica romana, come quella dell'intera regione Lazio, è antica e sontuosa, ricca di piatti che sono pilastri della cucina dell'intera penisola. Alzi la mano chi non conosce e ama gli spaghetti cacio e pepe o alla carbonara; la pajata e i saltimbocca, l'abbacchio a scottadito e gli gnocchi, i bucatini all'amatriciana... ricette che hanno deliziato il palato di generazioni. E il primo volume le raccoglie tutte, ben 400. Il secondo libro è per chi, con l'acquolina in bocca, parte alla scoperta della Città eterna, a caccia di questi piatti di tradizione ma anche di cultura, curiosità, street food, segreti e aneddoti.





LET'S COOK ITALIAN

di Anna Prandoni, Edizioni Quarry Books, a 16,32 €

A Family Cookbook, alla scoperta dall'autentica cucina casalinga italiana. Ingredienti freschi, piatti golosi di facile esecuzione e qualche consiglio per condividere il momento della preparazione con i più piccoli di casa, per il piacere di stare insieme che è l'anima della nostra cucina di casa. Ogni ricetta è accompagnata da simpatiche illustrazioni a collage. Un ricettario di famiglia divertente e interattivo, firmato dalla giornalista Anna Prandoni, in edizione bilingue italiano e inglese.

Lingotti di pane alle banane e noci

DELIZIOSI E DI SEMPLICE REALIZZAZIONE, SONO PLUMCAKE IN FORMATO MIGNON TRATTI DALLA CUCINA POPOLARE HAWAYANA. PERFETTI ANCHE PER I BAMBINI

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini,
a cura di Cristiana Cassé, foto di Michele Tabozzi





1



2



3



INGREDIENTI PER 14 PEZZI

5 banane leggermente mature - 2 uova - 120 g di burro - 50 g di zucchero grezzo di canna - 200 g di farina 00 - 100 g di granella di noci più 14 mezzi gherigli - 2 cm di zenzero fresco - 20 ml di latte - 1 bicchierino di brandy - un pizzico di sale - un pizzico di bicarbonato - un pizzico di lievito per dolci per il decoro: un mazzetto di menta - carta da forno - spago da cucina

● **1** Lasciate ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Riducete a dadini 4 banane. Sbucciate le zenzero e tritatelo. Tostate leggermente la granella di noci in un padellino. Setacciate la farina con il lievito.
● **2** In una ciotola capiente, montate il burro con 40 g di zucchero di canna per circa 5 minuti con le fruste elettriche.
● **3** Incorporate le uova una alla volta, il sale, il bicarbonato, il latte, le banane, lo zenzero, le noci e infine la farina con il lievito.
● **4** Distribuite il composto in 14 stampi di silicone da mini plumcake (o in uno stampo multi impronta) e cuocete in forno caldo a 180° per 15 mm.
● **5** Intanto, bagnate sotto l'acqua corrente un foglio di carta da forno, strizzatelo e tagliatelo in 14 strisce di 3x23 cm con la forbice dentellata. Preparate 14 pezzetti di spago da cucina lunghi 38 cm.
● **6** Riducete la banana rimasta in 14 rondelle e caramellatela in padella con lo zucchero rimasto. Versate il brandy e incendiate. Fasciate i lingotti con le strisce di carta da forno e fissatele con lo spago. Adagiate su ognuno una rondella di banana caramellata e quindi un mezzo gheriglio di noce. Completate con qualche fogliolina di menta.

FACILE ● **Preparazione: 40 minuti** ● **Cottura: 20 minuti**

Stampo multi impronta da 9 lingotti Guardini. Indirizzi a pagina 6

ISPIRAZIONE ESOTICA

Sapientemente rivisitati da **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino), questi deliziosi dolcetti appartengono alla tradizione gastronomica delle Haway, dove sono tra i principali interpreti di colazioni e merende. Per prepararli fedelmente andrebbe utilizzato lo zucchero muscovado, non raffinato, ricavato dal succo di canna da zucchero: per la sua particolare consistenza è anche detto "zucchero umido". Lo si trova in alcuni grandi supermercati e nei negozi di gastronomia etnica. Di gusto delicato e consistenza pastosa, i lingotti sono ideali per i bambini e, grazie alla elegante presentazione elaborata da Chiara, possono anche essere un originale dessert per una cena con ospiti.



4



5



6



Semi di papavero

SCENOGRAFICI E AROMATICI, DANNO CARATTTERE A PIATTI DOLCI E SALATI. PER LA GIOIA DEGLI OCCHI E DEL PALATO

a cura di Silvia Bombelli, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro/ Alkemia, styling di Stefania Aledi

A destra: piatto Lineasette, forchetta Sambonet, ciotolina Rina Menardi. Per i fiori di papavero secchi (sopra) si ringrazia Mario Nobile di Offfi. Indirizzi pagina 6

Pollo al papavero con zenzero e patate viola, pag. 82



Pianta sacra a Cerere, dea delle messi, il rosolaccio o papavero rosso cresce volentieri nei campi di grano e offre, sotto il sole d'estate, uno spettacolo trionfante di promesse. Tanto le spighe sono turgide e puntute, tanto i petali del fiore sono sottili e delicati: un contrasto, anche cromatico, stupendo. Al centro della corolla, riuniti in una capsula bruna, spiccano dei semini scuri. Queste minuscole palline possono avere una funzione aromatica e decorativa conosciuta e utilizzata in cucina da lungo tempo. I contadini della montagna, dove il rosolaccio cresce volentieri, da secoli lo annoverano tra i frutti prelibati di un lavoro condotto in un clima e un ambiente poco favorevoli. Non a caso, i semi di papavero, in Italia sono tipici della cucina dell'Alto Adige, del Trentino e del Friuli.

> segue a pag. 83



Dolce di semi di papavero, mele e albicocche secche

POLLO AL PAPAVERO CON ZENZERO E PATATE VIOLA

PER 4 PERSONE
600 g di filetti di pollo - 4 centimetri di zenzero fresco - 400 g di patate viola - 1 cucchiaio di semi di papavero - 1 dl di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate i filetti di pollo a bocconcini e trasferiteli in una ciotola. Unite lo zenzero sbucciato e grattugiato, 2 cucchiai di olio e la metà del vino; lasciate marinare per 30 minuti.
● **2** Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette di circa 1/2 cm di spessore. Scaldate 3 cucchiai di olio in una grossa padella, unite le patate, una presa di sale e cuocetele coperte per 5 minuti.
● **3** Unite il pollo con la sua marinata, i semi di papavero e regolate di sale. Rosolatelo su fiamma vivace, versate il vino rimasto e fatelo evaporare leggermente. Completate la cottura con la padella coperta per 10 minuti.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 20 minuti** ● **330 cal/porzione**

DOLCE DI SEMI DI PAPAVERO, MELE E ALBICOCCHE SECCHE

PER 8 PERSONE
500 g di farina 00 - 150 g di burro - 5 tuorli - 140 g di zucchero - 2,5 dl di vino bianco - 4 mele Golden - 100 g di albicocche secche - 80 g di semi di papavero - 100 g di gherigli di noce - 1 limone - 1 cucchiaino di cannella - sale

● **1** Riunite nel mixer la farina, 80 g di zucchero e 1 pizzico di sale. Azionate l'apparecchio fino a ottenere un impasto a briciole. Unite i tuorli, 1/2 dl di vino e 2 dl di acqua. Frullate fino a ottenere una palla di pasta. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 30 minuti.
● **2** Sbucciale le mele e tagliatele a dadini. Sciogliete il burro in una padella antiaderente, unite le mele, il succo di limone filtrato, le albicocche tagliate a cubetti, lo zucchero e il vino bianco rimasti. Cuocete con il coperchio per 20 minuti finché tutto il liquido sarà evaporato. Unite i semi di papavero, i gherigli di noce spezzettati e la cannella. Mescolate e lasciate raffreddare.
● **3** Stendete metà della frolla a uno spessore di 3 mm, mettetela in uno stampo (22 cm di diametro), bucherellate il fondo e cospargetelo con il composto di mele. Stendete la pasta rimasta, trasferitela sul ripieno, saldate i bordi eliminando la pasta eccedente e incidete la superficie della torta con un coltellino. Cuocete nella parte bassa del forno preriscaldato a 180° per circa 45 minuti. Servite la torta fredda.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 70 minuti** ● **640 cal/porzione**

FOCACCETTE POLACCHE CON SEMI DI PAPAVERO E CIPOLLE

PER 8 PERSONE
600 g di farina 0 - 15 g di lievito di birra fresco - 1 cucchiaino di zucchero semolato - 3 cipolle bionde - 2 rametti di timo - 1 foglia di alloro - 1 cucchiaino di zucchero di canna - 2 cucchiai di semi di papavero - olio extravergine d'oliva - pepe nero - sale

● **1** Setacciate la farina facendola cadere direttamente sul piano di lavoro, sbriciolate al centro il lievito, unite lo zucchero semolato, 2 cucchiai di olio e versate a filo 3 dl di acqua tiepida. Impastate per 2-3 minuti, unite un cucchiaino di sale e lavorate l'impasto per altri 10 minuti. Trasferitelo in una terrina, copritelo e lasciatelo lievitare in luogo tiepido per 1 ora.
● **2** Nel frattempo sbucciate le cipolle, tagliatele prima a metà e poi a fettine sottilissime. Scaldate 4 cucchiai di olio in una padella, unite le cipolle e le erbe aromatiche legate a mazzetto. Regolate di sale e cuocetele con il coperchio su fiamma bassissima per circa 20 minuti. Unite lo zucchero di canna, i semi di papavero e cuocete per altri 10 minuti.
● **3** Fate sgonfiare l'impasto, formate tante palline (30 g l'una) e disponetele su due teglie rivestite con carta da forno. Copritele a campana e lasciatele lievitare ancora per 30 minuti. Premetele al centro e allargate la fossetta tirando la pasta verso l'esterno per formare un'ampia cavità con la base sottile. Riempitele con le cipolle preparate private del mazzetto aromatico, spruzzate la pasta con poca acqua e cuocete in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti. Pepate e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 50 minuti** ● **620 cal/porzione**

> *segue da pag. 81*

Nella cucina tradizionale, il papavero guarnisce pani, krapfen, tortelli e gnocchi, ma spesso le antiche ricette ne prevedono l'uso anche nell'impasto.

Oltre al al *Papaver rhoeas*, quello dei campi, c'è il *Papaver somniferum album*, con fiori tra il rosa e il viola pallido, dal quale si ricava anche l'oppio; questa pianta è velenosa, ma i suoi semi, se raccolti al giusto stato di maturazione, sono commestibili e più profumati di quelli del papavero dei campi. I contadini delle montagne nei loro piccoli orti, ne tenevano sempre alcune piante e utilizzavano i semi per moltissime preparazioni. Oggi, in Italia la legge ne vieta la coltivazione, che invece è legale in Paesi come Austria, Germania e Olanda. In ogni caso, che si tratti di una varietà o dell'altra, sono facili da usare e ne basta una manciata per rendere più originali pietanze dolci e salate. Se ne può anche ricavare un delizioso olio per condire che sta diventando di moda. Insomma, il loro fascino non tramonta, forse perché evoca i fasti della vecchia Mitteleuropa. Ne è un esempio, il dolce ispirato alla tradizione altoatesina creato dallo chef pluristellato Norbert Niederkofler e dal suo pasticciere Andrea Tortora: un gioiello a base di farina integrale con albicocche candite e ricoperto di una ghiaccia croccante di semi di papavero.

Focaccette polacche con semi di papavero e cipolle



In queste pagine: piatti e ciotole Lineasette, paletta Sambonet. Indirizzi pagina 6



la Scuola di Cucina
sale&pepe
SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA SCUOLA DI SALE&PEPE
Da ca' puccino in Piazza Diaz 5, a Milano, a pochi passi dal Duomo.
GUARDA il nuovo calendario dei corsi di cucina e ISCRIVITI ON LINE
Una location speciale, dove cucini tu!
Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata
Tanti nuovi corsi e attività
Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
Degustazione finale dei piatti preparati, abbinati ai vini biologici Ciù Ciù.
Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentoInCucina
IN COLLABORAZIONE CON
Arclinea
ca' puccino
NEFF
SPONSOR UFFICIALI
PHILIPS
Emilia
Zaini
DUE VITTORIE
Saeco
Barilla
Exquisa
MOLINO GRASSI
MEGGLE
MONDADORI



LE DELIZIE DI ELY
Quello di Elisabetta è un sito gioioso come la sua torta alta, soffice e profumata a base di arance. A dare una nota insolita sono i semi di papavero, che vengono miscelati con il latte e quindi con la farina per dare all'impasto una personalità speciale (**ledeliziediely.wordpress.com**).

Le Delizie Di Ely





UN DIARIO PER DUE SORELLE
Per preparare i bagels, i classici panini americani a ciambella, e fare in modo che fossero pronti al momento giusto, Antonia si è messa a impastare nel cuore della notte. Il procedimento è semplice, richiede solo un po' di pazienza. Per rendere i suoi bagels irresistibili, poco prima della cottura la blogger ha aggiunto semi di sesamo e papavero. Questa è solo una delle appetitose ricette che Antonia ed Ezia hanno sul loro interessante **undiarioperduesorelle.com.**

UNDIARIOPERDUE Sorelle ...THE SWEETEST BLOG

ZONZOLANDO
Cucinare è un divertimento serio, questo sembrano comunicare Elena e Massimiliano con le polpettine di farina di mais e gruyère rotolate nei semi di papavero (foto). In effetti loro sono due giocherelloni, tanto che su **zonzolando.com** si presentano con una filastrocca, in cui raccontano come e perché è iniziata l'avventura online. Le ricette, curate e ben fotografate, spesso si ispirano a preparazioni straniere incontrate durante i loro numerosi viaggi.

Zonzolando



Semi magici

PICCOLINI E NERI, QUELLI DI PAPAVERO DANNO UN TOCCO IN PIÙ CHE RENDE SPECIALE TANTE RICETTE DOLCI E SALATE. LE ABBIAMO CERCATE IN GIRO PER IL WEB E SU INSTAGRAM

di Barbara Roncarolo

LE VOSTRE FOTO
Una pioggia di **#semidipapavero.** accomuna ricette (foto) tanto diverse una dall'altra. Su Instagram questi semini scuri sono protagonisti di migliaia di foto. **@Salepepe_it** ne ha scelte 4, ciascuna ha una particolarità: la pasta di **@baccoperbaccoit** colpisce per la sua semplicità, **@attina90** fa venire voglia di addentare la fetta soffice di pane, **@viviana_miale** coccola con un minestrone sano e ricco e **@fabio33** dimostra che anche veg i burger fanno gola. Usate **#InstaSalePepe**: guarderemo tutte le vostre foto.



salepepe.it Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

Segnalateci il vostro blog e le vostre foto sui social. Su Twitter e Instagram @salepepe_it

Pesci di Quaresima



ALICI, MERLUZZO E BACCALÀ INTERPRETANO GUSTOSE RICETTE LEGATE ALLA TRADIZIONE. CON UN TOCCO DI MODERNITÀ

testo di Silvia Tatozzi, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di P. Cantoni

Nel primi secoli del Cristianesimo chi mangiava o vendeva carne durante la Quaresima veniva punito con la pena di morte. Per secoli l'imperativo imposto dalla Chiesa di "mangiar di magro" durante i 40 giorni tra il Carnevale e la Pasqua, in ricordo del digiuno di Cristo, scoraggiò i fedeli a consumare cibi grassi, la carne in particolare. Vietati strutto, lardo e grassi animali, e delle uova si potevano mangiare solo le chiare. La lista degli alimenti ammessi era assai scarna: pane, polenta, verdure e legumi. Dal IX secolo il pesce entrò a pieno titolo a far parte della cucina quaresimale, ponendosi come cibo purificatorio in contrasto alla carne, vista come un alimento pagano che induceva alla lussuria. Una tradizione che nei secoli si è arricchita di ricette regionali sempre più raffinate e d'innegabile bontà, sopravvivendo felicemente alla modernità. "C'è stato un ribaltamento di valori, il passaggio da un divieto a una scelta", racconta Alberto Capatti, storico della cucina. "L'uso del pesce in Quaresima è nato da un'imposizione. Poi è diventato una derrata di pregio, la materia prima di una ricerca gastronomica sempre più elaborata". In particolare pesci "poveri", come alici, merluzzo e baccalà, che potevano essere conservati attraverso l'affumicatura e la salatura, ebbero un largo impiego nel menu quaresimale. "Oltre alla maggior reperibilità e al minor costo, queste varietà offrivano il vantaggio della sapidità". Per una cucina di magro capace anche di soddisfare il palato.



Alici alla cetarese
(per 4 persone)

Pulite 500 g di alici, eliminate la testa, le interiora e la lisca centrale lasciando attaccata la codina, sciacquatele in acqua fredda e stendetele ad asciugare su carta da cucina. Ammollate 100 g di pane raffermo in acqua fredda, strizzatelo, sbriciolatelo e impastatelo in una ciotola con 40 g di pecorino romano grattugiato, 2 uova, una presa di sale, una macinata di pepe e 20 g di finocchietto selvatico finemente tritato. Farcite le alici con il composto preparato e richiudetele, disponetele in una teglia con 4-5 cucchiai di olio extravergine d'oliva e 1/2 bicchiere di vino bianco e infornatele a 180° per circa 20 minuti. Servite le alici con olio profumato al finocchietto selvatico.

Tagliere in gres Caterina Von Weiss, ciotola Paola Paronetto, tavolo Pengo.
Indirizzi a pagina 6

Vassoio e ciotolina Giovelab, posate Bitossi, tessuto C&C. Nella pagina accanto: piatti Pengo, coltello Giovelab, tessuto Silva. Indirizzi a pagina 6



BURRIDA DI POLPO

PER 6 PERSONE
1 polpo da 1 kg pulito - 1 kg di patate novelle non trattate - 2 spicchi d'aglio - 1/2 cucchiaino di semi di finocchio - 1 rametto di dragoncello - olio extravergine d'oliva - pepe nero - sale

● **1** Sciacquate il polpo sotto l'acqua corrente, tagliate i tentacoli, staccate la pelle con un coltellino lasciandola attaccata solo dalla parte delle ventose e tagliate ognuno in 3 pezzi con un taglio in sbieco. Eliminate la pelle anche dalla testa e tagliatela a losanghe irregolari.
● **2** Lavate le patate sotto l'acqua corrente sfregando la buccia con uno spazzolino e trasferitele in una pentola di coccio con il polpo, 4-5 cucchiai di olio, una presa di sale, i semi di finocchio e gli spicchi d'aglio sbucciati.
● **3** Ponete la pentola sopra una retina spargifiamma con il suo coperchio e cuocete il polpo su fiamma bassa per circa 30-40 minuti da quando inizia a sobbollire. Regolate di sale e completate con una macinata di pepe e qualche foglia di dragoncello tagliuzzata. Se vi piace, servite la burrida di polpo accompagnandola con una ciotolina di maionese.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 35 minuti ● 265 cal/porzione



SALAME COTTO DI MAGRO

PER 6 PERSONE
500 g di anguilla pulita e sfilettata - 300 g di pescatrice in tranci - 350 g di filetto di tonno - 800 g di pomodori pelati - 4 filetti di acciughe sott'olio - 1 piccola cipolla bionda - 10 g di funghi porcini secchi - 1 bicchierino di Sherry dry - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 litro di brodo di pesce - una punta di cucchiaino di semi di finocchio - olio extravergine d'oliva - pepe nero - sale

● **1** Eliminate l'ossicino centrale a parte dai tranci di pescatrice e riducete la polpa a tocchetti. Riducete a dadini l'anguilla e il filetto di tonno e tritateli grossolanamente nel mixer. Trasferite il composto di pesce in una ciotola, unite lo Sherry, i semi di finocchio, sale, pepe e fatelo marinare per 2 ore. Mettete a mollo i funghi in acqua tiepida.
● **2** Con le mani inumidite date al composto la forma di un grosso salame, avvolgetelo in un foglio di carta da forno bagnato, strizzato e tagliuzzato con una forbice in modo che il "salame" cuocendo lasci passare i suoi succhi e legatelo con spago da cucina.
● **3** Sbucciate e tritate la cipolla, fatela stufare in una casseruola con 4-5 cucchiai di olio e il vino bianco, unite i filetti di acciuga e, quando sono sciolti, i pomodori pelati spezzettati e i funghi sgocciolati. Unite il salame e il brodo di pesce caldo e proseguite la cottura con la casseruola parzialmente coperta per 50 minuti, rigirandolo delicatamente di tanto in tanto. Togliete il salame dalla casseruola, eliminate la carta e lo spago e servitelo tagliato a fette con il suo sugo. Se vi piace, spolverizzate con una manciata di prezzemolo tritato.

DIFFICILE
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 1 ora ● 360 cal/porzione

BERE GIUSTO

La scelta dei vini si concentra sulle cotture ancora prima delle materie prime, non perdendo di vista la loro origine. Il Vermentino dei Colli di Luni ha la misura per prendersi cura della burrida e del salame cotto; l'energico Aglianico Rosato si sposa sia col baccalà ravvivato dai peperoni cruschi, sia con il sugo all'alessandrina; la soffice fragranza delle frittelle e delle alici ripiene richiede la freschezza di un Rosato della Costiera amalfitana.



FRITTELLE DI PESCE

PER 4 PERSONE
400 g di filetti di nasello senza pelle - 50 g di datteri secchi - 20 g di uvetta - 80 g di pinoli - 1 uovo - farina bianca - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 rametto di maggiorana - olio di semi di arachide - noce moscata - pepe nero - sale

1 Eliminate le eventuali lische rimaste dai filetti di nasello con l'aiuto di una pinzetta e tagliate la polpa a tocchetti. Mondate il prezzemolo e la maggiorana e trasferitele nel mixer con la polpa di pesce, una presa di sale, una macinata di pepe e un pizzico di noce moscata grattugiata. Unite l'uovo e frullate fino a ottenere un composto omogeneo.
2 Trasferite il composto in una ciotola, unite i datteri snocciolati e tagliati a dadini, l'uvetta e i pinoli e amalgamate gli ingredienti con le mani leggermente inumidite. Prelevate a cucchiaiate un po' di composto e formate con le mani delle polpette della grandezza di una noce.
3 Infarinatele, eliminate la farina in eccesso e friggetele in abbondante olio ben caldo per 2-3 minuti fino a che iniziano a dorare. Scolatele su carta per fritti e servitele ben calde.

FACILE
Preparazione 20 minuti • Cottura 5 minuti • 595 cal/porzione



BACCALÀ AI PEPERONI CRUSCHI

PER 4 PERSONE
600 g di baccalà già ammollato - 5 peperoni cruschi (peperoni essiccati al sole tipici della Basilicata) - 1 foglia di alloro - 2 rametti di timo - 4 ciuffi di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva

● **1** Sciacquate il baccalà sotto l'acqua corrente, tagliatelo a grossi pezzi e trasferitelo in una casseruola con abbondante acqua fredda. Separate le foglie di prezzemolo dai gambi e tenete da parte entrambi. Preparate un mazzetto aromatico legando la foglia di alloro, i rametti di timo e i gambi del prezzemolo con più giri di spago da cucina. Unite il mazzetto aromatico al baccalà con 1 spicchio d'aglio sbucciato.
● **2** Portate a ebollizione, abbassate la fiamma al minimo e cuocete il baccalà per 10 minuti. Spegnete il fuoco e lasciatelo riposare 5 minuti nell'acqua di cottura. Nel frattempo eliminate il picciolo e i semi dai peperoni cruschi, lavateli e tagliateli a tocchetti.
● **3** Sbucciate l'aglio rimasto, trasferitelo in una padella con 5-6 cucchiai di olio ed eliminatelo quando inizia a dorare. Unite i peperoni, lasciateli friggere per circa un minuto fino a quando diventano chiari e scolateli. Scolate e asciugate il baccalà, disponetelo nel piatto da portata, conditelo con l'olio dei peperoni fritti, unite questi ultimi e completate con le foglie di prezzemolo tritate.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 20 minuti ● 275 cal/porzione

Piatto piano Christiane Perrochon, piattino rettangolare Paolo Paronetto. Nella pagina accanto, ciotola Giovelab e tessuto C&C. Indirizzi a pagina 6

MERLUZZO ALL'ALESSANDRINA

PER 4 PERSONE
600 g di filetti di merluzzo - 4 acciughe sotto sale - 2 cipolle bionde - 800 g di passata di pomodoro - farina bianca - 1 bicchiere di vino bianco - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - pepe nero - sale

1 Sciacquate le acciughe sotto l'acqua corrente, mettetele a mollo in una ciotola con acqua tiepida per 20 minuti, scolatele, pulitele, eliminate la lisca e tagliatele a tocchetti.

2 Sbucciate le cipolle, tagliatele a fettine sottilissime e fatele stufare dolcemente in una casseruola con 4-5 cucchiai di olio e il vino bianco. Quando questo è evaporato unite le acciughe a tocchetti e mescolate fino a che si sono sciolte. Aggiungete la passata di pomodoro, regolate di sale e pepate e cuocete il sugo coperto su fiamma bassa per 25 minuti.

3 Nel frattempo tagliate i filetti di merluzzo a pezzi di circa 4 cm, salateli leggermente, passateli nella farina e friggeteli in 1/2 bicchiere di olio ben caldo, per 5-6 minuti, rigirandoli delicatamente a metà cottura. Scolateli con una schiumarola, trasferiteli nel sugo alle acciughe e servite, se vi piace, con un cucchiaio di prezzemolo tritato e polenta calda.

FACILE
Preparazione 30 minuti • Cottura 35 minuti • 355 cal/porzione



Piatto piano Christiane Perrochon, piatto fondo Caterina Von Weiss, piattini e bicchierini Giovelab, tessuto C&C. Indirizzi a pagina 6

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



LA COLAZIONE CON SPECIAL K

Special K è un prezioso alleato delle donne per un'alimentazione sana a partire dalla prima colazione. Per questo ha creato Nutri K™ che offre un mix esclusivo di fibre, cereali integrali, nove vitamine e minerali essenziali e per la prima volta in tutta la linea di fiocchi Special K una combinazione di zinco e vitamina D.



BURRO LURPAK

Il sapore delicato, il colore pallido, la consistenza cremosa e la capacità di sciogliersi facilmente che caratterizzano il burro Lurpak si devono alla combinazione di due fattori: gli ingredienti freschi e di qualità e il modo in cui vengono lavorati.



ROSSO CIÙ CIÙ

L'azienda vitivinicola Ciù Ciù presenta Gotico Rosso Piceno Superiore D.O.P., questo rosso dei Vigneti di Montepulciano e Sangiovese a cui la maturazione, ottimale dopo il terzo anno, conferisce vivacità, riflessi aranciati e vellutata morbidezza.



SOYADRINK VALSOIA

Soyadrink Gusto Morbido Valsoia è una nuova bevanda vegetale per chi apprezza i benefici della soia e desidera un sapore più delicato rispetto al gusto naturale della soia. 100% vegetale, naturalmente senza lattosio e senza glutine, arricchita con calcio e vitamine, è ideale per tutta la famiglia.



CONFETTURE NATURREIN DARBO

Fedeli alla tradizione Darbo, queste confetture contengono esclusivamente frutta della migliore qualità in una percentuale molto elevata.
Grazie ai vasetti di vetro decorato sono belle da portare in tavola. Senza coloranti né conservanti artificiali.



MATILDE VICENZI

Per una resa garantita e di grande gusto dei dolci fatti in casa, Matilde Vicenzi propone le sue basi per dolci: savoiardo Vicenzovo, bignè da riempire, basi per torta di Pan di Spagna e di Pastasfoglia, Vol au vent e il classico intramontabile Amaretto D'Italia.



BERLUCCHI CUVÉE J.R.E. N° 3

È arrivata Cuvée J.R.E. N° 3, Franciacorta Rosé Riserva 2007. Questo Franciacorta Riserva è composto da uve Pinot Nero (38%) e Chardonnay (62%) della vendemmia 2007. Il profumo è ricco e complesso, con ampie note di frutti rossi e piacevoli sensazioni evolutive; il gusto è pieno, corposo e persistente.



COPERKIÒ DI NIMS

Coperkiò è uno speciale coperchio distribuito solo da Nims che, sfruttando il principio dei "Fiori di Venturi", consente di cucinare più velocemente, a temperature più basse, preservando in tal modo i principi nutritivi e il gusto naturale dei cibi.
Sito: www.nims.it - Numero Verde: 840 010 010.



MOLINO ROSSETTO E OXFAM

Per comunicare ai consumatori il sostegno verso Oxfam Italia, Molino Rossetto presenta una limited edition dei propri prodotti di punta personalizzata con il logo dell'associazione, come le ultime novità: Quinoa Soffiata Biologica e Amaranto Soffiato Biologico per una colazione alternativa e altamente nutritiva.



CHIVAS REGAL 12 ANNI
L'iconico whisky Chivas Regal 12 anni cambia look con un design contemporaneo che sottolinea la passione e che unisce fratelli, gentleman ed eroi da oltre duecento anni.



FONTE ESSENZIALE FERRARELLE
Fonte Essenziale è la nuova acqua minerale naturale di origine termale del gruppo Ferrarelle. Scaturisce dalle Terme di Boario ed è caratterizzata da una composizione naturale di tipo bicarbonato-solfato-calcico-magnesiaco. È povera di sodio e ricca di solfati e magnesio.



MILA GUSTO + GUSTO SENZA LATTOSIO
Mila - Latte Montagna Alto Adige presenta lo yogurt bicomparto Gusto + Gusto nella versione senza lattosio. Disponibile in due varianti: yogurt alla vaniglia con confettura di lampone e yogurt al fior di latte con cereali croccanti e biscotti al cioccolato fondente.



PIZZA CATARÌ SENZA GLUTINE
Pizza Catarì senza glutine è il primo preparato per pizza senza glutine completo di kit per la preparazione. Tutti gli ingredienti sono selezionati e controllati per assicurare una pizza al pomodoro senza glutine.



CAMEO MUU MUU FRUTTA & LATTE
cameo Muu Muu Frutta & Latte si arricchisce di una golosa variante: Banana con macchie al gusto di vaniglia. Muu Muu Frutta & Latte Banana è una cremosa unione di frutta e latte: un budino nutriente e gustoso.



INFUSI ALLA FRUTTA BONOMELLI
Uva Nera e Fragola, Lampone e Ribes Rosso, Ananas e Pesca, Papaya e Arancia, Limone e Olivello: cinque esclusive miscele che racchiudono tutto il gusto ed il profumo della frutta in cinque colori. Gli Infusi alla frutta Bonomelli sono 100% naturali.



SPECK ALTO ADIGE IGP
Lo Speck Alto Adige IGP deve il suo gusto unico alle particolari condizioni climatiche delle valli alpine altoatesine e al tradizionale metodo di produzione. Delizioso da solo, ma sorprendentemente versatile in cucina. Sul sito www.speck.it lo trovate in tante ricette.



ZEFIRO
Zefiro, fatto di finissimi cristalli, è indispensabile per preparare torte e dolci, grazie alla sua capacità di sciogliersi all'istante uniformemente e di amalgamarsi all'impasto senza lasciare grumi.



SELENELLA MONTANARA
La Montanara Selenella unisce il sapore deciso e rustico delle patate di alta quota, all'esperienza e qualità certificata del Consorzio Patata Italiana di Qualità. Caratteristica nella sua buccia rossa, è ideale per preparare gnocchi dalla consistenza soda, gustosi purè e croccanti fritture.



Siracusa

TRA I MITI GRECI, LE MEMORIE BIZANTINE E LE FACCIATE BAROCCHE DI ORTIGIA, STREGATI DALLE VOCI DEI VENDITORI E DAI PROFUMI DEI MERCATI

testo di Silvia Romani, foto dei piatti di Felice Scoccimarro/Studio Alkemia, in cucina Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi

'U Scogghiu, lo scoglio. Così i Siracusani chiamano Ortigia, il cuore più antico della loro città: una minuscola isola, figlia di un'isola più grande, la Sicilia, estremo avamposto meridionale d'Italia. Ortigia non ha però nulla del finisterre, per dirla alla francese. È piuttosto un'ostrica inondata di luce con valve barocche e un frutto medievale e talvolta preistorico. Un dedalo di vie scandite da partizioni di luce e di ombra. Siracusa fu una colonia greca, fondata nell'VIII secolo a.C., e basta una passeggiata in piazza del Duomo per scoprire le orme degli dèi antichi. La Cattedrale ha ospitato un tempio di Minerva e ne conserva tuttora le tracce nelle colonne doriche rimaste in piedi a cadenzare il ritmo delle navate cristiane.

> *segue a pag. 99*

GABRIELE CROPPI/SIME PHOTO



In queste pagine, tre scorci di Piazza del Duomo: a sinistra, con la chiesa di Santa Lucia alla Badia sullo sfondo, qui accanto i suoi caffè e un particolare della facciata della Cattedrale.





WALTER SILVESTRINI - IMAGEBROKER / ALAMY

RUMMU A STIMPIRÀTA

PER 4 PERSONE
1 kg di rombo a trance - 1 cipolla media - 2 spicchi d'aglio - 1 sedano verde - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 12 olive verdi snocciolate - 1 mazzetto di menta - 1/3 di bicchiere di aceto - olio extravergine d'oliva - farina - sale - pepe

● **1** Infarinate le trance di rombo e fatele rosolare brevemente in poco olio caldissimo. Sgocciolatele, salatele e tenetele da parte.
● **2** Nello stesso olio soffriggete la cipolla sbucciata e tagliata a fettine. Appena diventa trasparente, aggiungete il cuore e le foglioline del sedano mondati e tritati, gli spicchi d'aglio sbucciati e tagliati a pezzetti, i capperi dissalati, le olive spezzettate e la metà delle foglie di menta; regolate di sale e pepate. Mescolate e unite le trance di pesce preparate.
● **3** Versate l'aceto sulla preparazione e scuotete il tegame. Coprite e fate proseguire la cottura per 15 minuti. Servite subito con le foglioline di menta rimaste come guarnizione.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **300 cal/porzione**

Piano di piastrelle Made a Mano, tovagliolo Stamperia Bertozzi, ciotolina in vendita da Chantal Delorme. Indirizzi a pagina 6

TACCUINO DI VIAGGIO

AGRITURISMO POZZO DI MAZZA
Strada Pozzo di mazza, 8
Vicino alle spiagge dell'Arenella e di Fontane Bianche, un caseggiato dell'Ottocento circondato dagli agrumeti. Ottimo ristorante tipico e piscina.

TINKITÈ,
via della Giudecca 61/63
In una piazzetta riparata, uno dei locali più cool per l'aperitivo. Calici di vino generosi e un'ottima selezione di tè.

LE TRE COMARI (CANTIERE VEGETARIANO)
Piazza San Giuseppe 8
Piatti vegetariani per palati raffinati con un ottimo rapporto qualità prezzo.

JONICO-A RUTTA E CIAULI,
Riviera Dioniso Il Grande 194
Buon ristorante di cucina siciliana che vale la visita anche per la splendida veranda a picco sul mare tra le falesie.

RISTORANTE LA DARSENA
Riva Garibaldi 6
I primi di pesce sono buonissimi, gli scoppolaricchi (molluschi) fritti indimenticabili.

LA GAZZA LADRA
Via Cavour 8
Minuscolo locale declina in piattini finger food delizie siciliane come zuppe, olive cunzate, caponate, formaggi.

ARTALE,
via Saverio Landolina 32
Sembra che da qui partissero le cassatine per Lady Diana. Ma da provare sono anche le granite, i cannoli, la pasta di mandorle e lo zenzero candito.

PASTICCERIA MARCIANTE
Via Saverio Landolina 7-9
Pasticceria storica dove fermarsi a gustare i cannoli fatti al momento e comprare la frutta martorana da portarsi a casa.

FRATELLI BURGIO
Piazza Cesare Battisti 4
Bottega del mercato molto nota per i pomodorini e la ricotta calda che oggi propone anche un "aperitivo vestito" e un chiosco di gelato a porta Marina.



CUDDURÙNI

PER 6 PERSONE
600 g di pasta da pane - 800 g di broccoletti - 2 cipolle - 1 spicchio d'aglio - 500 g di passata di pomodoro - basilico - 200 g di caciocavallo a fettine - 10 acciughe dissalate - 20 olive nere snocciolate - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate l'aglio e mezza cipolla; affettatela e soffriggete entrambi in poco olio. Unite la passata e cuocete per 10 minuti a fuoco dolce. Regolate di sale e profumate con il basilico. Mondate i broccoletti, lessateli e riduceteli a pezzetti. Sbucciate le cipolle rimaste, affettatele e friggetele in olio ben caldo.
● **2** Riunite la cipolla fritta, i broccoli, le acciughe a pezzetti, le olive e il formaggio, condite con pepe e olio.
● **3** Stendete la pasta da pane a meno di un cm di spessore e tagliatela a dischi di 12 cm di diametro. Mettete un po' di ripieno sulla metà di un disco e richiudetelo sigillando bene i bordi. Continuate con gli altri dischi. Trasferite i cudduruni su teglie ben oliate e infornate a 200° per 20 minuti.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **550 cal/porzione**

Tovaglia Stamperia Bertozzi, tovagliolo Opificio dei sogni, piatto Fasano Ceramiche. Indirizzi a pagina 6







Il mercato del pesce, dove i venditori attraggono i clienti con urla e nenie. A destra, Riva Garibaldi, accanto al Ponte Santa Lucia e, sotto, Ortigia vista dal promontorio del Plemmirio.

GERALD HAENEL/LAIF/CONTRASTO - MAURIZIO FORMATI (2) - FOTOSOL/IMAGEBROKER/MARKA

> segue da pag. 96

Ma è la capacità di far passare il tempo senza che nulla cambi, così come diceva Tomasi di Lampedusa nel Gattopardo, una delle caratteristiche più salienti di questa città sullo Ionio. Scendendo giù a mare, oltre l'ombra di via Picherali, un guscio ottocentesco protegge il simbolo dell'antichità di Siracusa, la fonte Aretusa. In questa polla d'acqua dolce circondata da canne di papiro, con anatre e cigni che nuotano placidi, abita da molti secoli la ninfa Aretusa: fu trasformata in fonte da Artemide per poter scappare all'inseguimento di Alfeo, che tuttavia divenne un fiume e riuscì a unirsi a lei. Bisogna raggiungere il lato opposto, a non più di 15 minuti di cammino, per ammirare le dimore nobili più splendide e, insieme, decadenti, di via della Maestranza e via Vittorio Veneto, che è anche la strada principale di Ortigia, quella da cui il re entrava in città e dove sfilavano le processioni e le parate ufficiali. Il castello Maniace è invece la punta fortificata dello sperone che punta vigorosamente verso sud: cominciò a venire eretto nel Duecento come un perfetto quadrilatero, per volontà di quel sovrano innamorato della geometria che fu Federico II di Svevia ma, in seguito, venne appuntito dai bizantini e poi rinforzato dagli spagnoli.

> segue a pag. 101







Dall'alto: l'anfiteatro romano e i resti del tempio di Giove Olimpico, entrambi sulla terraferma di Siracusa. Sotto, un tipico carretto siciliano.



JAN WLODARCZYK/MONDADORIPORTFOLIO - WALTER SILVESTRINI



CRISPÉDDI DI VISU

PER 6 PERSONE
300 g di riso Originario - 300 g di farina - 25 g di lievito di birra fresco - 2 limoni non trattati - 1 vasetto di miele - olio per friggere - sale

● **1** Lessate il riso in acqua appena salata. Scolatelo e lasciatelo raffreddare in un contenitore capiente.
● **2** Grattugiate le bucce dei limoni e sciogliete il lievito in poca acqua tiepida. Unite entrambi al riso, quindi aggiungete la farina. Sbattete il composto con una frusta per 15 minuti finché risulterà compatto ma non duro. Lasciatelo lievitare per un'ora.
● **3** Prelevate l'impasto a cucchiate e friggetele in una padella antiaderente con abbondante olio bollente, una alla volta. Quando saranno ben gonfie e dorate sgocciolatele. Intanto mettete il vasetto di miele in un pentolino pieno d'acqua e fatelo liquefare. Cospargete i crispeddi con il miele caldo e servite.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti + riposo** ● **Cottura 30 minuti** ● **540 cal/porzione**

Piatto in vendita da Shop Saman, tovaglia e tovagliolo Opificio dei Sogni. Indirizzi a pagina 6







La fontana di Diana in piazza Archimede dedicata alla dea greca protettrice di Siracusa. A destra, le Catacombe d'età romana che, per estensione e importanza, sono seconde solo a quelle di Roma.

JAN WLODARCZYK/MONDADORIPORTFOLIO – TIBOR BOGN-R/MONDADORIPORTFOLIO

> segue da pag. 99

Al mercato in compagnia di Apollo

La porta dell'antica Siracusa è il tempio di Apollo, un esempio di architettura "liquida" che, con le sue imponenti colonne doriche, ci ricorda di essere stato tempio, chiesa bizantina, moschea, basilica normanna, caserma spagnola e di nuovo chiesa. Tutto intorno al tempio, i Siracusani si danno appuntamento per fare colazione nei bar che si affacciano sulla piazza, dove è impossibile resistere alle raviole di ricotta, alle cassatine o alle arancine.

La mattina, però, è tempo di mercato e sulle bancarelle spuntano, a seconda della stagione, primizie di cui non ci ricordiamo nemmeno l'esistenza: gelsi bianchi e neri, fragoline di bosco, asparagi selvatici. In loro compagnia, fotografatissimi, i banchi del pesce, delle mandorle e dei pistacchi, dei pomodorini secchi e dei capperi. In un angolino nascosto, si scopre una bottega che sembra essere lì da sempre. Orgogliosamente il proprietario rivendica di avere tutte le spezie immaginabili ma è obbligatorio fermarsi a comprare i sali aromatizzati (buonissimo quello agli agrumi) e provare la carruba, che viene proposta in ogni declinazione possibile. E ancora i formaggi: la Vastedda del Belice (fatta riciclando le forme di pecorino difettose, cioè vaste), il Piacentino, intriso di zafferano, e la ricotta caura caura, appena uscita dalla quarara (contenitore di rame) e da mangiare ancora calda con il suo siero.

Si fa come gli antichi

Quando la morsa del sole si quieta e la luce diventa più dolce, è arrivato il momento di visitare l'area del parco archeologico della Neapolis, dominato da uno dei teatri greci più belli dell'Occidente. Qui, ogni anno, nella tarda primavera, si ricrea la magia degli antichi spettacoli teatrali con un ciclo di rappresentazioni (vietato chiamarlo festival) di drammi classici che non ha eguali in tutta Europa. E se anche si capita a Siracusa quando gli spettacoli sono finiti, in autunno per esempio, la visita è indimenticabile. Il parco è un'oasi botanica e, al suo interno, si alza verso il cielo la latomia del Paradiso, con il suo orecchio di Dionisio e la cava dei cordari. E ancora altari dedicati agli dei, chiesette normanne e rovine romane.

La chef contadina

LIA GALLI, PRIMA DONNA AGRICOLTRICE A FREGIARSI DEL TITOLO DI AGRICHEF, CUCINA PER NOI DUE SUE SPECIALITÀ

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Il suo sogno era diventare hostess e andare in giro per il mondo, ma il destino ha voluto che Lia Galli rimanesse a Villa Caprareccia, a Bibbona, vicino a Livorno, per diventare l'anima del suo agriturismo, e deliziare il palato degli ospiti con tanti piatti ispirati a quella terra. L'amore per la cucina, ereditato da nonna Giuseppina, che ai suoi tempi cucinava tutti i giorni per una numerosa famiglia, e supportato da una ferrea volontà e da un carattere intraprendente, ha trasformato Lia nella prima donna "agrichef". Da lei infatti si mangia "secondo campagna": carni, verdure, frutta, olio, vino, tutto proviene dai campi e dall'orto di casa, 35 ettari coltivati a vigneti, oliveti e frutteti. E chi siede alla sua tavola diventa consapevole del valore del lavoro agricolo e vive il calore della convivialità. È così che Villa Caprareccia si è meritata il marchio Ospitalità Italiana 2016 degli agriturismi della provincia di Livorno.



Ravioli al basilico farciti con pinoli in salsa di pomodoro e semi di papavero, pag.104

UNA CUOCA IN CAMPO
Lia Galli è nata a Cecina, si è diplomata brillantemente alla Scuola Alberghiera di Chianciano e ha fatto esperienza lavorando in molti ristoranti della zona. Ha partecipato con successo alla "Prova del cuoco" e a molte manifestazioni culinarie. Dal 1992 si occupa a tempo pieno, insieme alla famiglia, dell'agriturismo Villa Caprareccia, a Bibbona (Li), nel podere acquistato trent'anni prima dai nonni. Qui organizza tra l'altro corsi di cucina anche per stranieri.
Tel. 0586 671942
info@villacaprareccia.it











RAVIOLI AL BASILICO FARCITI CON PINOLI IN SALSA DI POMODORO E SEMI DI PAPAVERO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

per la pasta: 500 g di farina 00 - 5 uova - 1 mazzetto di basilico - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva - sale
per il ripieno: 400 g di pecorino semmistagionato - 200 g di pinoli - 200 g circa di ricotta fresca - sale - pepe
per condire: 400 g di pomodori maturi - 1/2 cipolla rossa - 6-7 foglie di basilico - semi di papavero - parmigiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Preparate la pasta. Raccogliete la farina sulla spianatoia, fate la fontana e sgusciate al centro le uova; unite un pizzico di sale, l'olio e le foglie di basilico spezzettate.
- **2** Mescolate gli ingredienti e impastate a piene mani fino a ottenere una pasta uniforme; avvolgetela in pellicola per alimenti e fatela riposare in luogo fresco per circa 2 ore.
- **3** Preparate il ripieno: tritate il pecorino e i pinoli, raccogliete il mix in una ciotola e mescolatevi la ricotta, sale e pepe.
- **4** Riprendete la pasta e stendetela con il matterello o con i rulli dell'apposita macchina in lunghe sfoglie molto sottili.
- **5** Bagnate una sfoglia con un pennello tuffato in acqua fredda, distribuitevi il ripieno a mucchietti distanti 4-5 cm. Coprite con un'altra striscia di pasta e incidete i ravioli con un coppapasta. Continuate così fino a esaurire pasta e ripieno.
- **6** Premete con le dita tutt'intorno a ogni raviolo per far aderire bene la pasta.
- **7** Per la salsa tritate la cipolla e tagliate i pomodori a cubetti. Fate soffriggere la cipolla in una padella con 3 cucchiai di olio, aggiungete i pomodori, salate e fate cuocere per 10 minuti.
- **8** Cuocete i ravioli in abbondante acqua salata; scolateli quando vengono a galla e trasferiteli nella padella. Aggiungete il parmigiano, i semi di papavero e il basilico e servite.

IL VINO GIUSTO: la chef abbina a questo piatto Alighino, un vermentino bianco di produzione del suo agriturismo.









SPIEDINI DI FILETTO DI MAIALE CON AROMI E TORTINI DI ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di filetto di maiale - 8 rametti lunghi di rosmarino - abbondanti timo, salvia, maggiorana - olio extravergine d'oliva - 2 fette di pane casereccio - 30 g di burro - farina - 1/2 bicchiere di vino bianco - sale - pepe
per i tortini: 300 g di zucchine - 250 g di panna fresca - 3 tuorli - poco burro - sale - pepe


1


2


3

● **1** Preparate i tortini: tagliate a pezzi le zucchine e cuocetele in acqua bollente salata per 5 minuti; scolatele, rimettetele nella casseruola, unite la panna e cuocetele per altri 5 minuti.
● **2** Lasciatele intiepidire e frullatele fino a ottenere una purea. Incorporatevi i tuorli, amalgamate bene, salate e pepate.
● **3** Versate il composto in stampini monoporzione imburrati e cuocete a bagnomaria in forno caldo a 180° per 25-30 minuti.
● **4** Intanto ripulite il filetto di pelli e nervetti e tagliatelo a fettine spesse 2-3 cm. Tagliate il pane a cubetti.
● **5** Staccate le foglioline dai rametti di rosmarino, mantenendo solo un ciuffetto in alto. Tritatele con gli altri aromi, raccogliete il trito in una ciotola e passatevi la carne. Scaldate una padella con un filo di olio, rosolatevi la carne, salate e pepate. Sfumate con il vino e fatelo evaporare.
● **6** Lasciate intiepidire le fettine di filetto, poi infilatele nei rametti di rosmarino alternandole al pane. Sistemate gli spiedini su una placca foderata con carta da forno, e passateli in forno a 180° per 5-10 minuti. Rimettete il fondo di cottura della carne sul fuoco e legatelo con il burro appena passato nella farina. Sformate i tortini. Sistemate gli spiedini sui piatti, irrorateli con la salsina e accompagnateli con i tortini.


4


5


6

IL VINO GIUSTO: per questo piatto la chef suggerisce l'abbinamento con un rosso profumato come il Filari Dorfino, prodotto nel suo agriturismo.



STORIE E RICETTE
Contadina, cuoca, chef: sono le tre C che caratterizzano la cucina di Lia e che spiccano sulla copertina del suo libro (ed. Agritec). Le pagine raccontano il suo percorso professionale e 65 ricette, molte contrassegnate dal simbolo "ricetta della nonna", in ricordo della sua prima maestra. In vendita, su richiesta, presso il Cia (Confederazione Italiana Agricoltori).



Agnello di Sardegna

ALLEVATO ALLO STATO BRADO, HA CARNI GUSTOSE E MOLTO SALUTARI CHE PROFUMANO DI MACCHIA MEDITERRANEA

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, sscelta del vino di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia il Consorzio per la Tutela dell'IGP Agnello di Sardegna per la foto di apertura

In Sardegna arrostire l'agnello è un rito antico, in cui il tempo è un ingrediente essenziale. Lo spiedo, di legno aromatico, come mirto e lentisco, viene appoggiato su grosse pietre. Sotto, le braci sempre vive, su cui la carne rosola molto lentamente. Per renderla più gustosa, si avvicina allo spiedo un grosso pezzo di lardo, che con il calore sgocciola. Infine l'agnello è pronto: profumato, croccante, saporito.
In tempi recenti si è scoperto che le sue carni, magre e molto digeribili, sono anche ricche di grassi buoni Omega 3 e antiossidanti (vedi gli studi dell'Università di Sassari e di Agris Sardegna). Non a caso la Sardegna è considerata l'isola dei centenari, la seconda regione al mondo, dopo Okinawa in Giappone, dove si vive più a lungo. Merito della genetica, certo, ma anche di una dieta mediterranea a base di prodotti locali che, da millenni, comprende anche la carne di agnello.



L'agnello di Sardegna Igp si riconosce dal logo (a lato) e viene venduto intero o porzionato. Per ora circa un terzo delle aziende della filiera aderisce al Consorzio di Tutela (agnellodisardegnaigp.it).

Così salutare grazie all'allevamento in libertà e all'alimentazione tutta naturale, senza forzature: solo latte materno per i piccoli fino a 5-7 kg (agnelli da latte); integrata con le erbe e le essenze aromatiche dei pascoli per i più grandi (agnello leggero di 7-10 kg e da taglio tra i 10 e i 13 kg). Il consumo di carne di agnello non è concentrato durante le festività ma abbraccia tutto il periodo della produzione, che va circa da novembre ad aprile, in base al clima. «Più della metà dei capi macellati nel 2014 (circa 550mila) è certificata Igp» dice la direttrice del Consorzio di Tutela Anna Pitzalis. «In base al disciplinare, devono essere nati, allevati e macellati in Sardegna e cresciuti prevalentemente allo stato brado (solo d'inverno e di notte possono essere ricoverati)».

Non si butta via niente

La carne di agnello, bianca (per quello da latte) o rosa chiaro, è compatta con tessitura fine e leggere infiltrazioni di grasso; tenera, succulenta, con aroma delicato. Per chi non dispone di uno spiedo e la prepara in casa, la cottura in forno è perfetta per ottenere la crosta croccante e la polpa morbida. Oppure, tagliata a pezzi, si cuoce in padella, accompagnata con i carciofi (come quelli spinosi sardi Dop), il finocchietto selvatico, le olive verdi, le patate o "in salsa bianca", con un sughetto di uova e limone. Ottimi anche lo spezzatino, il brasato con il vino, il polpettone con prosciutto, pecorino e uova sode, le costolette. Sull'isola sarda, dove dell'agnello non si butta niente, sono molto amate anche le frattaglie. Tipica la cordula (treccia), formata dagli intestini intrecciati, che viene tagliata a tocchetti, arrotolata e cotta alla brace; oppure i piedini: fritti, in umido, in gelatina.



BERE GIUSTO
L'agnello ha un odore radicale, vibrante, che ricorda la pelle e l'erba, e un sapore morbido, dal grasso avvolgente: su tale combinazione si concentra il compito del vino. La ricetta sarda evoca un Cannonau di Mamoiada, un vero predestinato sia per la sua generosa vigoria sia per quel profumo di mirto che accende la corrispondenza tra naso e bocca.



COSTOLETTINE DI AGNELLO SARDO AL MIELE, MIRTO E ROSMARINO

PER 4 PERSONE
700 g di costolette di agnello di Sardegna Igp - 1/2 bicchiere di liquore al mirto - 2 cucchiai di miele millefiori - 2 rametti di mirto - 2 rametti di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - un pezzetto di scorza di limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** Pestate grossolanamente in un mortaio qualche ciuffo di rosmarino e di mirto con l'aglio, qualche grano di pepe e la scorza di limone. Versate sul pesto 4 cucchiai di olio e amalgamate gli ingredienti.
● **2** Sistemate le costolette in una terrina e insaporitele con il pesto aromatico; bagnate con il liquore al mirto e lasciate marinare al fresco per un'ora.
● **3** Sgocciolate le costolette dalla marinata, rosolatele 1 minuto per lato in una padella di ferro, poi salatele, spennellatele con il miele e bagnatele con un po' della marinata. Terminate la cottura nel forno già caldo a 170° per 5 minuti con qualche ciuffetto di mirto.

FACILE
● Preparazione 15 minuti + riposo
● Cottura 7 minuti ● 550 cal/porzione

Strangolapreti alla trentina

PANE, LATTE ED ERBE FRESCHE: UNA FORMULA SEMPLICE PER UN PIATTO GUSTOSO E GENUINO

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi, in cucina Antonella Pavanello, scelta del vino Sandro Sangiorgi

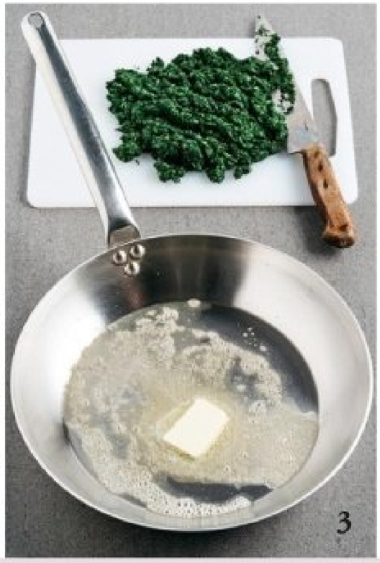
Di strangolapreti, o strozzapreti, si parla un po' nei ricettari di diverse regioni: tante ricette con lo stesso nome che identifica impasti piuttosto consistenti, ma con formule diverse. In Toscana sono grossi gnocchi di ricotta e spinaci, in Umbria, dove si definiscono anche strangozzi, specie di tagliatelle corte e spesse arrotolate su un ferro, nel Lazio spaghettoni tirati a mano, a Napoli gnocchi di acqua e farina. Tutti piatti originari del centro e del sud. Con un'eccezione: gli strangolapreti trentini.

> segue a pag. 110











LA PREPARAZIONE

PER 4 PERSONE

1 kg di spinaci già puliti - 300 g di pane comune raffermo - 2 uova - farina - latte - pangrattato - 130 g di burro - parmigiano grattugiato - 1 rametto di salvia - sale

• **1** Eliminate la crosta del pane, poi tagliatelo a pezzetti, raccoglieteli in una terrina, copriteli di latte caldo, posatevi sopra un coperchio con un peso e lasciateli riposare per un paio d'ore. • **2** Lavate gli spinaci, sgrondateli e lessateli con la sola acqua rimasta aderente alle foglie. • **3** Scolateli, lasciateli intiepidire, strizzateli molto bene e tritateli finemente. Scaldate in una padella 30 g di burro e saltatevi gli spinaci a fuoco vivo, facendoli bene asciugare. • **4** Strizzate il pane (è consigliabile metterlo in un canovaccio e torcerlo in modo da eliminare tutto il latte), mettetelo in una ciotola capiente e mescolatevi gli spinaci. • **5** Unite al composto le uova, un pizzico di sale e 5-6 cucchiai di farina, amalgamate bene gli ingredienti fino a ottenere un impasto soffice e legato, poi unite un po' di pangrattato per renderlo un po' più consistente. • **6** Prelevate l'impasto con un cucchiaio e con le mani infarinate formate dei grossi gnocchi; sistemateli man mano su un vassoio o su un tagliere infarinato. • **7** Fate fondere il restante burro, a cui avrete unito la salvia, lasciandolo leggermente dorare. • **8** Lessate gli strangolapreti, pochi alla volta, in abbondante acqua bollente salata, scolateli quando affiorano in superficie e conditeli man mano con il burro profumato alla salvia e il parmigiano.









> segue da pag. 108

Considerati i parenti poveri dei più famosi canederli per la loro formula molto semplice, vantano comunque origini antiche e di prestigio: la prima ricetta sembra risalga ai tempi del Concilio di Trento (1545-1563) ed era il piatto preferito dagli illustri prelati che vi partecipavano. Le cuoche valligiane amano raccontare ai neofiti la storia che ha portato a definirli con quello strano nome: si dà il caso infatti che in tempi di penuria alcuni uomini di chiesa, notoriamente buone forchette, si recassero spesso in visita nelle case dei modesti contadini per scroccare un piatto di fumanti gnocchi, preparati per l'occasione dalle accorte massaie con un impasto molto spesso, tanto che i più ingordi rischiavano di ingozzarsi...

Avanzi gourmand

I tempi sono cambiati, e a dispetto del loro nome, che la tradizione ha voluto mantenere, questi gnocchi hanno una consistenza morbida e delicata. La base è ancora un impasto di pane e latte, da sempre gli alimenti fondamentali della cucina delle Dolomiti, a cui una volta si aggiungevano le buone erbe delle valli, oggi quasi sempre sostituite da spinaci, coste o bietoline, anche se qualcuno, nella giusta stagione e soprattutto in Val Gardena, preferisce le tenere foglie apicali di ortica. Il pane deve essere raffermo di un paio di giorni, regola che garantisce la perfetta riuscita di questa specialità, oltre a suggerire un ghiotto utilizzo di michette e filoncini avanzati. Per il condimento difficilmente ci si discosta dal fragrante burro di montagna appena dorato e versato sfrigolante sugli gnocchi un attimo prima di servirli.

BERE GIUSTO

Pane, burro, parmigiano... la mente corre all'accogliente effluvio dello Chardonnay, a come riunisce i profumi di questi ingredienti e li integra in una freschezza dinamica e in una stoffa vellutata; la versione dell'azienda Vignaiolo Fanti di Lavis, che condivide anche l'origine territoriale della ricetta, contiene una nota vegetale che si accorda alla fragranza degli spinaci.





LA PAROLA ALL'ESPERTO

Risponde alle nostre piccole curiosità Stefano Goller, Presidente Associazione Cuochi Trentini (info@assocuochitrentini.it).

Che tipo di pane consiglia per la preparazioene degli strangolapreti?
È perfetta la "spaccatina", il pane comune che si trova sul nostro territorio.

È importante lasciarlo riposare dopo averlo bagnato con il latte?
Sì, soprattutto se il pane è molto raffermo, per evitare che rimangano pezzi duri.

Se l'impasto è molto morbido è corretto aggiungere pangrattato?
Meglio il pangrattato piuttosto che altra farina rispetto a quanto richiesto nella ricetta, per non dover prolungare troppo la cottura.

È preferibile formare gli gnocchi con il cucchiaio o preparare i classici rotolini da tagliare a tocchetti?
Gli strangolapreti originali sono a forma di chenelle, quindi foggiati con il cucchiaio, ma in alcuni ristoranti si usa la tecnica degli gnocchi di patate.

Sono previste alternative al tradizionale condimento di burro e salvia? Sono ottimi anche conditi con una fonduta di formaggi nostrani.

I cuochi dell'Associazione propongono spesso questo piatto? Negli ultimi anni c'è stato un ritorno alla tradizione: gli strangolapreti come altri piatti tipici sono molto richiesti e i nostri cuochi sono ben felici di accontentare i loro ospiti.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità, questo piatto.

RISTORANTE ANTICA BOSNIA
Via Paganella 7/6, Molveno (Tn), tel. 0461 586123.
Il locale, situato in un antico maso, si chiama così perchè nell'Ottocento vi soggiornavano truppe austroungariche di origine bosniaca. Nella ricca proposta di piatti tipici spiccano gli strozzapreti, al burro fuso o al gorgonzola.

TRATTORIA BELVEDERE
Via Serafini 2, Varignano, Arco di Trento (Tn), tel. 0464 516144.
Il prodotto simbolo di questo locale è la carne salada, preparata secondo un'antica ricetta di famiglia. Il menu offre poi una nutrita scelta di piatti di tradizione tra cui strangolapreti, canederli e minestre d'orzo.

MASO PALU'
Via Graziani 56, Brentonico (Tn), tel. 0464 395014.
In questo ristorante affacciato sui dolci prati dell'altopiano, vero e proprio laboratorio di cucina autoctona, vengono esaltati i buoni sapori di montagna, tra cui eccellono gli strangolapreti di ortiche con fonduta di formaggio.

AGRITURISMO MASO OLIVA
Via Cesare Battisti 70, Mezzocorona (Tn), tel. 0461 605637.
L'azienda fa parte del progetto Ecoristorazione Trentina. In tavola, salumi e formaggi di propria produzione, strangolapreti e altre specialità locali.

Tom yum goong

LA GHIOTTA ZUPPA DI GAMBERI AL PROFUMO DI KAFFIR LIME È NATA IN THAILANDIA COME POZIONE MEDICAMENTOSA, ED È SUBITO DIVENTATA UNA RICETTA DA GOURMET

a cura di Silvia Bombelli, testi di Vittorio Castellani, economist Livia Sala, styling Laura Cereda, fotografie Maurizio Lodi



ZUPPA AGRO PICCANTE DI GAMBERI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 litro di brodo di pesce - 12 code di gambero - 1 ciuffo di coriandolo fresco con le radici - 12 fettine di radice fresca di galanga (spezie orientale simile allo zenzero) - 12 peperoncini verdi thai - 4 gambi di lemon grass - 4 foglie di kaffir - 8 funghi della paglia (crescono siulla paglia di riso) o champignon - salsa di pesce (nam pla) - 4 cucchiai di succo di lime - 1 cucchiaino di pasta di peperoncini (nam prik phao) - 1 cucchiaino di zucchero di palma

● **1** In un mortaio schiacciate i peperoncini privati dei semi con le radici di coriandolo. In una pentola a parte fate bollire il brodo di pesce, insaporitelo con la galanga, il lemon grass tagliato a rondelle, le foglie di kaffir, i peperoncini e il coriandolo schiacciati.

● **2** Sgusciate le code di gambero, sciacquatele e mettetele a bollire nella zuppa per 1 minuto soltanto. Unite i funghi della paglia puliti e tagliati a metà, 6 cucchiai di salsa di pesce, lo zucchero di palma, la pasta di peperoncini e, se vi piace, qualche foglia di coriandolo lavata e asciugata. Prelevate dal fuoco, distribuite in ciotole individuali, aggiungete un po' di succo di lime e servite.

FACILE

● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 15** ● **122 cal/porzione**

FOGLIE DI CARATTERE

Le foglie del kaffir lime (nome botanico: *Citrus hystrix*, noto anche come makrut o combava), aromatizzano i piatti di molti Paesi asiatici come India, Nepal, Bangladesh, Indonesia e Malesia. Le foglie di questo agrume hanno un impareggiabile bouquet aromatico e si deve a loro, per esempio, l'inconfondibile profumo delle zuppe thailandesi, delicate ma piene di carattere. Il kaffir, inoltre, viene utilizzato per la composizione di alcune varietà di curry minori vietnamiti e thailandesi. Le foglie di kaffir sono molto originali: sembrano due unite insieme. Purtropo non è facile trovarle fresche in Italia dove si possono comprare quasi solo surgelate o essiccate nei negozi di alimentari asiatici (come gli altri ingredienti della ricetta). In quelle surgelate gli oli essenziali sono meglio conservati e i loro profumi sono più spiccati. Per farli sprigionare in cottura basta dividere le foglie nel senso della lunghezza partendo dallo stelo.

UN NOME CURIOSO

Il nome di questo agrume sembra derivi dalla scarsa presenza di popolazioni di fede islamica nei luoghi di produzione: in arabo i paesi non arabi sono detti proprio Kafir.

Viaggiando nei paesi del sud est asiatico (Thailandia, Brunei, Cambogia, Malesia e Singapore) tra le specialità più apprezzate ci sono sicuramente le numerose zuppe speziate cosiddette tom yum. Ma se dovessimo eleggere la più appetitosa e seducente la versione thai a base di gamberetti (la tom yum goong) è sicuramente quella maggiormente apprezzata. Per questo non può mai mancare nel menu di un ristorante thailandese che si rispetti. Ciò che differenzia le diverse zuppe è il suffisso finale, che specifica gli ingredienti che la caratterizzano. La tom yam pla, per esempio, è una zuppa trasparente di pesce da gustare con il riso. La tom yam kha mu, invece, è a base di zampetto di maiale.



Diffusasi a Bangkok verso la fine del XIX secolo, la nostra zuppa agro-piccante di gamberi nacque in realtà come cibo medicinale per le proprietà salutari di alcuni suoi ingredienti. A cominciare dal lemon grass, che facilita la digestione, stimola la diuresi, ha un generale effetto rinfrescante e antibatterico. Il peperoncino, invece, rinvigorisce il cuore, la circolazione sanguigna e il sistema respiratorio. Il lime, poi, previene le infezioni delle vie aeree. Secondo una recente inchiesta, la tom yum goong e la tom kha gai (a base di pollo, galanga e latte di cocco) sono tra le dieci ricette preferite dai turisti di tutto il mondo che visitano il Paese del Sorriso. La popolarità di questo piatto è tale che la grave crisi finanziaria che interessò la Thailandia nel 1977, passò alla storia con il nome di tom yum goong crisis, poiché colpì pesantemente il potere di acquisto delle popolazioni portando alle stelle anche il costo di questa semplice pietanza. E la ghiotta zuppa ha ispirato pure il mondo del cinema: *Tom yum goong* è anche il titolo di un celebre film thailandese, apparso in Italia nel 1995 con il titolo *The Protector, La legge del Muay Thai.*





NEL NUMERO DI APRILE

PASQUA IN CAMPAGNA
L'aria tiepida della primavera anima un pranzo all'aperto, che sa di erbe, verdure, formaggi freschi e cioccolato.



AGNELLO DA FILM
La cuoca del Presidente, Chef, l'Attesa... Il cibo sacrificale per eccellenza si declina in ricette gustose. Alla portata di tutti.



FRAGOLE E LIMONE
L'abbinamento più classico e delicato della stagione diventa crostata, strudel, cheese cake e tanto altro.

in edicola dal 19 marzo

SALE&PEPE
n. 3 MARZO 2016

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone,Amelia Bertottilli, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Franca Maffei, Paola Mancuso, Chiara Patracchini, Alessandro Pasinelli Studio, Antonella Pavanello,Silvia Romani, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Mariarosa Schiaffino, Studio Salaris, Francesca Santambrogio, Francesca Tagliabue, Sissi Valassina, Paola Volpari

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni
Felice Scoccimarro/Alkèmia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it;
telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali


MEDICAL PHARMA
PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?
STITICHEZZA
TAVOLETTE
LE DODICI ERBE
E RITROVI IL BENESSERE!
IN FARMACIA
DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili
MEDICAL PHARMA
LE DODICI ERBE
TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
100 tavolette
LE DODICI ERBE
30 tavolette
LE DODICI ERBE
TISANA SOLUBILE
I DODICI FRUTTI
Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.
www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it